المملكة العربية السعودية
المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني
الإدارة العامة لتصميم وتطوير المناهج



تخصص إنتاج الطعام "الطهي"

المطبخ التحضيري (نظري)

١٤٣ طاه

طبعة ١٤٢٩ هـ
قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

مقدمة

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده، محمد وعلى آله وصحبه، وبعد:

تسعى المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني لتأهيل الكوادر الوطنية المدربة القادرة على شغل الوظائف التقنية والفنية والمهنية المتوفرة في سوق العمل، ويأتي هذا الاهتمام نتيجة للتوجهات السديدة من لدن قادة هذا الوطن التي تصب في مجملها نحو إيجاد وطن متكامل يعتمد ذاتياً على موارده وعلى قوة شبابه المسلح بالعلم والإيمان من أجل الاستمرار قدماً في دفع عجلة التقدم التنموي: لتصل بعون الله تعالى لمصاف الدول المتقدمة صناعياً.

وقد خطت الإدارة العامة لتصميم وتطوير المناهج خطوة إيجابية تتفق مع التجارب الدولية المتقدمة في بناء البرامج التدريبية، وفق أساليب علمية حديثة تحاكي متطلبات سوق العمل بكافة تخصصاته لتلبي متطلباته ، وقد تمثلت هذه الخطوة في مشروع إعداد المعايير المهنية الوطنية الذي يمثل الركيزة الأساسية في بناء البرامج التدريبية، إذ تعتمد المعايير في بنائها على تشكيل لجان تخصصية تمثل سوق العمل والمؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني بحيث تتوافق الرؤية العلمية مع الواقع العملي الذي تفرضه متطلبات سوق العمل، لتخرج هذه اللجان في النهاية بنظرة متكاملة لبرنامج تدريبي أكثر التصاقاً بسوق العمل، وأكثر واقعية في تحقيق متطلباته الأساسية.

وتتناول هذه الحقيبة التدريبية " **المطبخ التحضيري** " لمتدربي تخصص " **إنتاج الطعام "الطهي"** " في الكليات التقنية موضوعات حيوية تتناول كيفية اكتساب المهارات اللازمة لهذا التخصص.

والإدارة العامة لتصميم وتطوير المناهج وهي تضع بين يديك هذه الحقيبة التدريبية تأمل من الله عز وجل أن تسهم بشكل مباشر في تأصيل المهارات الضرورية اللازمة، بأسلوب مبسط يخلو من التعقيد، وبالاستعانة بالتطبيقات والأشكال التي تدعم عملية اكتساب هذه المهارات.

والله نسأل أن يوفق القائمين على إعدادها والمستفيدين منها لما يحبه ويرضاه؛ إنه سميع مجيب الدعاء.

الإدارة العامة لتصميم وتطوير المناهج

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

تمهيد

تعريف المطبخ التحضيري

يعتبر المطبخ التحضيري من أهم أقسام المطبخ و ذلك لمهامه الأساسية في تزويد بقية أقسام المطبخ بالمواد الأولية الجاهزة للطبخ من لحوم و أسماك و طيور و الخضروات و فواكه.

كما أن هذا المطبخ له دور أساسي في سيطرته على تكلفة الأطعمة و ذلك بمحافظته على أوزان الحصص المطلوبة لكل صنف و خاصة اللحوم و الأسماك و التي يعتبر تكلفتها عالية.

- **يشمل المطبخ التحضيري الأقسام التالية :**

١. **قسم القصابة (الملحمة، الجزارة)**

يعتبر هذا القسم من أهم الأقسام التي تساهم بشكل فعال في تخفيض تكاليف الطعام مع المحافظة على جودة ونوعية اللحوم المستخدمة وفي هذا القسم يتم تنظيف وتقطيع والاستغلال الأمثل للحوم الحمراء والبيضاء والطيور و الطرائد والتصرف بحكمة للاستفادة من كل قطعة من اللحوم بالإضافة إلى أن القسم يتحمل مسئولية العناية بشكل وحجم ووزن كل قطعة بناء على قوائم الطعام التي تقدم في المطاعم

٢. **قسم المسمكة**

يتولى هذا القسم عملية تجهيز كافة أنواع الأسماك النهرية والبحرية وكافة المأكولات البحرية من غسيل وتنظيف وتقطيع و تهيئتها لطهيها بالأقسام الأخرى ويتبع العاملين في هذا القسم الطرق العالمية المعروفة لتحضير الأسماك ، ويتولى القسم عملية الاطلاع على قوائم الطعام المطلوبة ليتم تجهيز ما هو مدرج في القوائم الخاصة بالأقسام الأخرى ليتم خدمتها بالمطاعم والحفلات

٣. **قسم تحضير الخضار و الفواكه**

يتولى هذا القسم عملية التحضير الأولي لكافة أنواع الخضروات و الفواكه للإغراض المطلوبة من الأقسام الأخرى ومن ضمن الأعمال التي يتم تأديتها في هذا القسم هي غسل

وتنظيـف وتجفيـف وتقطيـع الخضـروات بواسـطة الأدوات و الآلات الحديثـة ومـن هـذه الخضروات البطاطس و الخس....الخ

المطبخ التحضيري (نظري)

مدخل للحوم

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة:

المهنة	طاهي
الواجب	يعد الطعام
المهمة	يتعرف المتدرب على اللحوم و خواصها و اشتراطات السلامة و التعبئة و التخزين و النقل و أسباب تلوثها و فسادها
الهدف الإجرائي للمهمة	يحدد أنواع اللحوم و طرق سلامتها واشتراطات التعامل معها

الأهداف: عندما تكتمل هذه الوحدة تكون لدى المتدرب القدرة على أن:

- يعدد أنواع اللحوم و مصادرها.
- يعرف خواص اللحوم الطازجة و المبردة و المجمدة
- يحدد مصادر تلوث اللحوم
- يتقن الإشتراطات العامة للحوم
- يتبع الطرق الصحيحة لتعبئة و تخزين و نقل اللحوم بجميع أنواعها

مستوي الأداء المطلوب: لا تقل نسبة إتقان هذه الجدارة عن ١٠٠٪

الوقت المتوقع للتدريب: ست ساعات تدريب نظري

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الوسائل المساعدة:

- استخدام وسيلة عرض إلكترونية لإظهار شرح المدرب
- بحوث و أسئلة شفهية و كتابية
- زيارة ميدانية (مطابخ الفنادق- أسواق اللحوم- الشؤون البلدية)
- الملاحظة المباشرة خلال التدريب العملي بالورش
- البحث من خلال المواقع الإلكترونية و الموسوعات العلمية

متطلبات الجدارة: الإلمام الكامل بأنواع و طرق التعامل مع اللحوم

تعريف اللحوم والتغييرات التي تحدث بعد الذبح

- **التعريف العام :**

تعرف اللحوم بأنها الأجزاء من جسد الحيوانات الثديية التي تستخدم كغذاء للإنسان مثل ((الأبقار ، الأغنام، الماعز ، الجاموس ، الجمال والأرانب والغزلان)) إضافة إلى الدواجن والأسماك التي أصبحت مصادر مهمة لإنتاج اللحوم .

واللحوم من أهم مكونات الوجبة الغذائية وذلك لما تحتويه من عناصر غذائية لها أهميتها في تركيب ونمو الجسم ومده بالطاقة اللازمة . كما أنها مصدراً هاماً للأحماض الأمينية الأساسية اللازمة لنمو العضلات وتدعيم الأعضاء المفرزة للإنزيمات والهرمونات واحتوائها على بعض الأملاح والمعادن الهامة .

١. **التغيرات الكيميائية للحوم بعد الذبح (POST – MORTUM GLYCOLGSIS) :**

بعد ذبح الحيوان يتوقف وصول الأوكسجين إلى العضلات وتتوفر ظروف لا هوائية تؤدي إلى تحول الجلايكوجين GLYCOGEN – ((أحد المكونات الكربوهيدراتية التي تمد العضلات بالطاقة اللازمة للحركة)) إلى حامض لاكتيك فترتفع حموضة اللحوم وينخفض رقم الأس الهيدروجيني (PH) للملم من ٦,٢ إلى ٥,٥ وقد يصل إلى ٥,٢ حسب كمية الجلايكوجين في العضلات ، ويؤثر معدل انخفاض رقم الأس الهيدروجيني في جودة حفظ اللحوم وإطالة فترة صلاحيتها أثناء التخزين والتداول حيث إن

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

البكتريا المسببة لفساد اللحوم تنمو ببطيء كلما أنخفض رقم الأس الهيدروجيني للحم ٠ وأهم العوامل التي تؤثر في حدوث هذه التغيرات بعد الذبح هي درجة حرارة التخزين ونوعية الألياف العضلية وكمية الجلاكوجين بين العضلات ومعدل إفراز الهرمونات . وتستخدم بعض المسالخ الأوروبية طريقة تسمى التحضير الكهربائي (ELECTRICAL STIMULAION) وتتم بوضع قطبين كهربائيين أعلى وأسفل الذبيحة ويمرر تيار كهربائي يؤدي إلى اهتزاز العضلات وبالتالي يساعد في زيادة التفاعل الكيميائي اللاهوائي للجلايكوجين وإفراز كمية أكبر من حمض اللاكتيك الذي يساعد على إطالة فترة صلاحية وطراوة اللحم .

تقوم عضلات الحيوانات الحية بالتخلص من البكتريا التي قد تصل إليها عن طريق الدم وتبقى عضلات الحيوان السليمة خالية من البكتريا تماماً عن طريق جهاز المناعة للحيوان .

- **أهمية اللحوم كغذاء وأسباب تلوثها**

تعتبر اللحوم مصدراً أساسياً للبروتين الحيواني اللازم للفرد ، كما أنها تنشط إفراز الغدد اللعابية وإفرازات المعدة ، بالإضافة إلى أنها تبقى في المعدة لفترة طويلة فلا يشعر الإنسان بالجوع. ويقاس تقدم الشعوب وتخلفها في الوقت الحاضر بعدة معايير منها ما يحصل عليه الفرد من بروتين حيواني ممثلاً في اللحوم الحمراء ، وقد ذكر في كثير من المراجع العلمية أن الفرد في الدول الفقيرة لو غذي جيدا بتلك النوعية الجيدة من البروتينات فإن قدرته على التحول الصناعي وتقبله للتكنولوجيا سوف يزداد وكذلك معدل تفكيره ومستوى ذكائه سيرتفع. وتقسم اللحوم إلى عدة أقسام وهى :

١. **اللحوم الحمراء:**
   - وتشمل الأبقار والجاموس والضأن والماعز والأرانب و الجمال و الكنغر
٢. **اللحوم البيضاء و تشمل:**
   - لحوم الدواجن وتشمل الدجاج والبط والإوز والرومي
   - الأسماك والقشريات و الأصداف البحرية
٣. **لحوم أخرى:**
   - الحيوانات البرية الصالحة للإستهلاك مثل الغزال والماعز الجبلي والبط البرى الخ...

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **الدلالة الاقتصادية للحوم :**

يعتبر استهلاك اللحوم من أهم دلائل الحالة الاقتصادية إذ يبلغ ما يخص الفرد من البروتين الحيواني في الولايات المتحدة وأوربا الغربية ودول الخليج حوالي ٥٠- ٧٠ جرام علما بأن الحد الأدنى من البروتين الحيواني الذي توصى به المنظمات الدولية يبلغ حوالي ٣٥ جرام في اليوم .

وهذه الكميات توفر للفرد حوالي ١٦ جرام بروتين في اليوم تسهم فيه اللحوم الحمراء بنسبة ٢٥٪ والدواجن ١٥٪ والألبان ٣٠٪ والأسماك ٢٣٪ والبيض ٧٪ وهذا القدر أقل من الحد الأدنى الذي توصى به المنظمات الدولية.

خواص اللحوم الطازجة والمبردة وا لمجمدة

- **الخواص العامة للحوم الطازجة :**

نصت المواصفات القياسية العربية و الإسلامية على الشروط التالية :

١. أن تكون ناتجة من حيوانات اجتازت الفحص قبل الذبح وبعده بواسطة الطبيب البيطري المختص .
٢. أن تكون ناتجة من حيوانات ذبحت حسب أحكام الشريعة الإسلامية .
٣. أن تكون اللحوم ناتجة من حيوانات ذبحت في مسلخ رسمي مطابق للمواصفات القياسية .
٤. أن تكون الذبيحة خالية من الأحشاء الداخلية ومنزوعة الرأس والأطراف وشحم الكليتين ويشترط عدم إزالة الذيل للتعرف على نوع الحيوان .
٥. لا يسمح بإضافة المواد الحافظة والمواد الملونة فيما عدا اللون المستخدم في ختم اللحوم.
٦. أن تكون اللحوم خالية من الكدمات والبقع اللونية وأية مظاهر للفساد مثل الروائح غير المرغوبة .
٧. أن يكون اللحم متماسكاً (غير رخو) لامع المظهر .
٨. أن تكون محتفظة بجميع صفاتها المميزة للنوع والدرجة .

- **الخواص العامة للحوم المبردة وا لمجمدة:**

بالإضافة إلى الخواص العامة للحوم الطازجة فقد نصت المواصفات القياسية في المملكة العربية السعودية على الشروط التالية :

- أن تكون خالية من منتجات الخنزير ومشتقاتها .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- أن تكون محتفظة بجميع صفاتها المميزة بنوع ودرجة الجودة والقطعية .
- أن تصحب اللحوم المستوردة بشهادة أو شهادات معتمدة من الجهات الرقابية المسئولة في بلد المنشأ ومصدق عليها من قنصلية البلد المستورد أو من ينوب عنها تشير بأن الذبح تم في مسلخ رسمي (وطبقاً لأحكام الشريعة الإسلامية لبلدان العالم الإسلامي) وأنها ناتجة من حيوانات لم يتم معاملتها بأية مواد ذات نشاط هرموني كمحفزات للنمو وأنه تم الكشف على الحيوان قبل الذبح بما لا يزيد على ١٢ ساعة وبعد الذبح مباشرة بواسطة طبيب بيطري رسمي وأن اللحوم وجدت سليمة وخالية من الأمراض المعدية وصالحة للاستهلاك الآدمي ، وتوضح الشهادة نوع الحيوان ووزنه ومتوسط عمره ، تاريخ الذبح ، وصف المنتج ونوعية التعبئة ودرجة الجودة بالإضافة إلى بلد المنشأ .

- يحظر استيراد لحوم من أي قطر توجد به أمراض وبائية منصوص عليها في نظام الحجر البيطري .
- بالنسبة للحوم المبردة يجب ألا يزيد الرقم الهيدروجيني للحوم عند التعبئة تحت تفريغ أو تحت غاز ثاني أوكسيد الكربون على ٦ (يتراوح ما بين ٤,٥ إلى ٥,٨) ويجب ألا تكون هنالك دلائل على وجود فقد في مستوى التفريغ أو في ثاني أوكسيد الكربون في حالة اللحم المعبأ تحت تفريغ أو اللحوم المعبأة في وجود ثاني أوكسيد الكربون .
- بالنسبة للحوم المجمدة يشترط بالإضافة لما سبق الاشتراطات التالية :
  ١. أن يتم التجميد خلال ٤٨ ساعة على الأكثر من تاريخ الذبح .
  ٢. ألا تظهر على المنتج أي علامات تدل على ذوبان الثلج أو إعادة التجميد أو التلوث أو سوء التداول .
  ٣. أن يكون المنتج خالياً من حروق التجميد .

اللحوم البيضاء والحمراء وطرق التعرف على خصائصها

- **هل اللون معيار لفساد اللحم ؟**

هل حقيقة لون اللحم دليل على عمره، وهل يختلف اللون عند فساد اللحم، والأهم من أين يأتي لون اللحم، ونحن نرى لحوماً حمراء ولحوماً بيضاء؟ وحينما يذهب أحدنا إلى اللحّام أو قسم اللحوم في المتاجر الكبرى ويريد أن يشتري قطعة طازجة من اللحم، فإن أول ما يحرص عليه هو أن يكون لونها أحمر مشرقاً، لأن ذلك كما يُقال، علامة يضمن جودتها أن اللحمة طازجة. الحقيقة أن أنواع لحوم الحيوانات والدواجن والأسماك تختلف على حسب كمية مادة (مايوغلوبين myoglobin)الموجودة فيها ،

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ففي اللحوم الحمراء، كلحم البقر أو الضأن أو الحمام، تكون مادة مايوغلوبين عالية. أما في لحم العجل الصغير أو الدجاج أو الديك الرومي تكون مادة مايوغلوبين قليلة.(ومايوغلوبين مركب بروتيني، مسؤول إلى حد كبير عن إعطاء اللون الأحمر للحم). وهو مركب مستقر في خلايا الأنسجة العضلية، ولونه بنفسجي. وحينما يتفاعل مايوغلوبين مع الأوكسجين ليكون مركب أوكسيد مايوغلوبين oxymyoglobin فإنه يكتسب اللون الأحمر الفاقع. كما أن مركبات هيموغلوبين، الموجودة في خلايا الدم الحمراء، مسئولة عن جانب صغير من إعطاء اللحم اللون الأحمر

وكذلك يختلف لون اللحم على حسب العمر والجنس والتغذية والمجهود الذي بذله الحيوان أو الطائر قبل ذبحه، فمثلاً كلما زاد عمر البقر، كلما زاد غمق لون لحمها الأحمر. وذلك نتيجة تراكم مزيد من مادة مايوغلوبين في لحمها مع تقدم العمر. كما أن اختلاف تركيز مادة مايوغلوبين في عضلات الحيوانات المختلفة يُسبب زيادة في غمق لون لحمة الحيوان الذي يبذل مجهوداً بدنياً قبل الذبح، كما في الحيوانات أو الطيور المصطادة . هذا بالإضافة إلى دور طريقة حفظ اللحم في الثلاجة أو المجمدة في تغير لون اللحم. وهو ما لا يعني فساده كما سيأتي.

- **اللحوم الحمراء**

إن لون قطعة اللحم الطازجة من الضأن أو البقر أو العجل هو لون غير ثابت، ويُمكن أن يتغير سريعاً بفعل عوامل لا علاقة لها بفساد اللحم. وحين تعرض اللحم للهواء يتفاعل مايوغلوبين مع الأوكسجين، لتكتسب اللحمة اللون الأحمر القرمزي. لكن حفظها وتجميدها مباشرة في كيس مُفرغ من الهواء قد يجعل اللون أشد غُمقاً. كما أن طول تعرضها للهواء وللضوء قد يُكون مركبا آخر، غير مركب أوكسيد مايوغلوبين آخر هو مركب ميتمايوغلوبين metmyoglobin ولون المركب هذا الذي يتكون في سطح قطعة اللحم هو بين البني والأحمر .

وكل الاختلافات هذه في اللون لا تعني فساد اللحم. ولذا فإننا قد نلحظ أن لون سطح قطعة اللحم قد يكون أحمر براقاً بينما باطن القطعة قد يكون غامقاً. وهذا طبيعي لأن الهواء والأوكسجين فيه لا يصل إلى داخل القطعة بخلاف سطحها. بل الحذر من بعض منتجي اللحم الذين يُعرضون سطح قطعة اللحم لمواد تُكسبها لوناً أحمر براقاً بشكل دائم، ولا يُمكن آنذاك الاعتماد على درجة اللون في تقويم مدى سلامة اللحم أو فساده. وتغير لون اللحم عن اللون الأحمر لا يعني بالضرورة أن اللحمة فاسدة، لأن تغير اللون طبيعي في منتجات اللحم الطازجة. أما في فساد اللحم فإن تغير اللون، إلى

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الفاتح أو الغامق، يجب أن يكون مصحوباً بعلامات أخرى. مثل انبعاث رائحة منها، وتغدو اللحمة لزجة تلتصق بالأصابع .

وعند تجميد اللحوم، سواء الحمراء أو البيضاء، فإن تغير اللون نحو الفاتح أو الغامق لا يعني أيضاً فسادها، لكنه يعني أن طريقة الحفظ لم تكن لتحافظ على اللون. وذلك نتيجة لوجود هواء في كيس الحفظ. كما أن ظهور بقع بيضاء على سطح قطع اللحم المجمد، وهي بُقع من نفس أنسجة قطعة اللحمة تحديداً، لا يعني أيضاً فسادها. بل هو نتيجة «حرق التجميد» لسطح قطعة اللحم.

ويُمكن إزالة الطبقة تلك قبل إعداد أي وجبات منها دون أن يضر ذلك اللحم بالإنسان. ووجود اللون الأحمر في باطن قطعة من لحم البقر أو الضأن المفروم بعد طبخها في الفرن لا يدل على أنها غير ناضجة، لأن بقاء لون اللحم الأحمر قد يكون نتيجة تفاعل بين الأجزاء الداخلية للحم مع درجة الحرارة أثناء الطبخ في الفرن وتكون بالتالي أوكسيد مايوغلوبين. أو حتى ربما نتيجة لوجود بعض أنواع الخضار الممزوجة والمعجونة مع اللحم المفروم. لأن بعض أنواع الخضار قد تحتوي على مركبات النترات المسببة في بقاء لون اللحمة أحمر. لهذا كله فإن الاعتماد فقط على تغير لون قطعة اللحم بالطبخ ليس كافياً في تقويم نضج باطنها وضمان التخلص من الميكروبات، بل الأفضل هو استخدام ميزان حرارة اللحم الذي يُغرس في داخلها أثناء الوضع في الفرن مثلاً، والتأكد من بلوغ حرارة أكثر من ٧٠ درجة مئوية في داخل القطعة .

- **اللحوم البيضاء**

تتراوح ألوان الدجاج أو الديك الرومي الطازجة والطبيعية بين الأبيض البنفسجي إلى الأبيض الوردي وحتى الأبيض الأصفر. وتتحكم في هذه الألوان عوامل التغذية والعمر والمجهود البدني قبل الذبح، كما أن لحم الصدر فاتح مقارنة بالأفخاذ. وليس وجود غمق في لون اللحم المحيط بالعظم أو في العظم إلا علامة على صغر عمر الطائر. لأن عظمه لم يبلغ ويتكلس بعد بدرجة كافية. ومن السهل أن ينضج العظم بما فيه من مركبات الأنسجة النشطة في النمو أثناء الطبخ أو التجميد . والمهم هو الاهتمام بطبخ لحوم الطيور في كل أجزائها، حتى الداخلية منها كالعظم، عند درجة تفوق ٧٠ درجة مئوية لمدة كافية، كي يتم النُضج والتخلص من أي ميكروبات موجودة .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ويختلف لون لحم الدواجن عند الإعداد بالطبخ في الفرن. وذلك نتيجة التفاعل مع الغازات المستخدمة في موقد الفرن أو وجود قطع الخضار. وعموماً فإن الدواجن الكبيرة في السن لديها طبقة سميكة من الجلد تحمي لون اللحم من التغير بخلاف الصغيرة في السن منها .

الاشتراطات الكيميائية والميكروبيولوجية للحوم الطازجة والمبردة الخاصة بمنظمة الغذاء العالمية

- **المواصفات القياسية**

١. ألا تزيد بقايا الهرمونات والمضادات الحيوية على الحدود القصوى المسموح بها طبقاً للمواصفات القياسية المعتمدة والخاصة بالحدود القصوى المسموح بها من بقايا الأدوية البيطرية في المنتجات الغذائية الحيوانية المصدر .
٢. أن تكون مطابقة للمواصفات القياسية الخاصة بالحدود القصوى المسموح بها من بقايا مبيدات الآفات في المواد الغذائية .
٣. أن تكون مطابقة للمواصفات القياسية الخاصة بحدود المستويات الإشعاعية المسموح بها في المواد الغذائية .
٤. ألا يزيد محتوى العناصر المعدنية الملوثة للحوم على ما هو مبين قرين كل منها مقدرة كجزء في المليون :

- الزئبق ٠,٠٥
- الزرنيخ ٠,٥
- النحاس ٠,٢٠
- الرصاص ٠,١
- الكادميوم ٠,٢
- ألا تزيد نسبة الأحماض الدهنية (مقدرة كحمض أوليك) على ١,٢٪ بالكتلة.
- ألا تزيد نسبة النيتروجين الكلي الطيار في اللحم على ٢٠ مجم/ ١٠٠جرام لحم .
- أن تكون الحدود الميكروبيولوجية في المنتج مطابقة للمواصفات القياسية المعتمدة .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

اشتراطات التعبئة والتخزين والنقل والتداول

أولاً : التعبئة :

- أن تكون مواد التعبئة والتغليف صحية لا تسبب أي تغير في الخصائص الحسية للحوم وألا تنقل إليها أي مواد ضارة بصحة الإنسان أو تلوثها بأي مادة غير مرغوبة .
- أن تكون مواد التعبئة سليمة وقوية للتأكد من فعالية حمايتها للحم من التلوث أثناء النقل والتداول والتخزين.
- ألا يعاد استخدام العبوات والأغلفة في تغليف اللحوم أو تعبئتها .
- أن تغلف ذبائح وقطع اللحوم في مواد تغليف مناسبة وأن يكون الغلاف مثبتاً عليها بطريقة جيدة .
- أن تكون عبوات اللحوم المعبأة تحت تفريغ أو تحت غاز ثاني أوكسيد الكربون محكمة القفل غير منفذه للهواء أو الرطوبة .

ثانيا :التخزين :

تُعد اللحوم وسطاً جيداً لنمو وتكاثر الميكروبات وبذلك تكون عرضة للفساد السريع إذا ما تهيأت الظروف المناسبة للنمو الجرثومي أو التفاعلات الكيميائية أو الإنزيمية أو الفيزيائية .

وعلى ذلك يجب المحافظة على إنتاج لحوم نظيفة بتقليل الملوثات بقدر الإمكان والعمل على منع نموها وتكاثرها وكذلك العمل على حفظها بطريقة صحية لا تؤثر على نوعية اللحم أو تقبل المستهلك لها ويجب أن يتخذ في الاعتبار العوامل التالية عند اختيار طريقة حفظ اللحوم وهي :

- مدى تأثير طريقة الحفظ على المنتج .
- الضرر الصحي على المستهلك .
- درجة التوزيع والتسويق ومشاكلهما.
- المدة الممكنة لحفظ اللحوم .
- مدى التكلفة الإضافية .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

ثالثا التبريد :

بعد عملية تجهيز الذبيحة يجب تخفيض حرارتها بسرعة حتى لا تزيد أعداد الجراثيم المتواجدة على سطح الذبيحة وداخلها حيث تكون درجة حرارتها مرتفعة (٣٨- ٣٩° م) وملائمة لنمو وتكاثر الجراثيم وبالتالي فساد اللحوم ويقصد بالتبريد وصول درجة حرارة العضلات إلى درجة مقاربة لدرجة الصفر المئوي وليس لدرجة التجميد وتعتمد الفترة اللازمة لتبريد الذبيحة والوصول إلى هذه الدرجة من الحرارة المنخفضة على حجم الذبيحة وكمية الشحوم التي تحيط بها ونظام التبريد ودرجة حرارته ولأجل تفادي مساوي التبريد البطيء المتمثل في انكماش اللحم وفقدان لمعانه وقصر فترة قابليته التخزينية ولاختصار الزمن ومساحات التبريد يستخدم الهواء البارد المندفع بواسطة مراوح خاصة لتبريد الذبائح داخل غرف التبريد في المجازر الحديثة وحيث إن وضع الذبائح مباشرة في غرف التبريد التي تتراوح درجة الحرارة فيها ما بين صفر إلى ٣° م يؤدي إلى تكثيف الرطوبة عليها وتغير شكلها الاعتيادي بالإضافة إلى تهيئة وسط ملائم لنمو الجراثيم فقد اتجهت المجازر الحديثة إلى وضع الذبائح عند درجات حرارة منخفضة واستعمال المراوح الدافعة للهواء البارد لحماية الأجزاء الملتصقة من الفساد وخلال مدة ١٢ إلى ٢٤ ساعة يتم الوصول لدرجة الحرارة داخل غرف التبريد تتراوح من صفر إلى ٣° م تدريجياً مع الاحتفاظ بنسبة رطوبة عالية داخل الغرفة لا تقل عن ٩٠٪ وتحتاج ذبائح الماشية إلى فترة لا تقل عن ٤٨ ساعة حتى تصل درجة الحرارة داخل العضلات إلى حوالي ٥° م ويمكن خزن ذبائح الأبقار لمدة ١٥ يوماً في درجة حرارة تبريد تتراوح بين ١° م إلى – ١° م ورطوبة نسبته ٨٥ – ٩٠٪ مع حركة الهواء في حدود ٠,٢ م / ثانية ولكن في الأغلب لا تخزن الذبائح في المجازر طيلة هذه الفترة بل لا تمكث أكثر من بضعة أيام قليلة حيث يتم تسويقها إلى مخازن أخرى خارج المجزر .

رابعا :اشتراطات نقل اللحوم وتداولها :

إن الهدف الأساسي من النقل الصحيح والصحي للحوم هو وصول اللحوم بحالة جيدة إلى المستهلك وعلى ذلك يجب الوصول للأهداف التالية :

- منع الانكماش العضلي .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- تجنب تلوث اللحوم .
- منع نمو وتكاثر الجراثيم وذلك باتباع الطرق الصحية السليمة عند الذبح والتبريد والنقل .
- المحافظة على الطعم والرائحة المقبولة .
- بقاء المنتج صالحاً للاستهلاك عند البيع .

ويتم نقل اللحوم في سيارات خاصة معدة لهذا الغرض ومزودة بأماكن لتعليق الذبائح وتتعدد أنواع سيارات نقل اللحوم وأنواع التجارة وطول الرحلة حيث يمكن نقل اللحوم بالطرق (البرية) بسيارات معزولة تماماً عن الطقس الخارجي ومبردة ويعتبر النقل المبرد هو الأجدى لنقل اللحوم . حيث إن نقل اللحوم في سيارات غير مبردة وغير معزولة غير مُجدٍ إطلاقاً ويؤدي إلى فساد وتلوث اللحوم .

خامسا : سيارات النقل المبردة :

- يجب أن تكون بالمواصفات التالية :
- على مستوى عالٍ جداً من العزل الخارجي .
- يجب أن تكون مبطنة من الداخل بعازل غير مُنفذ ، يمكن تنظيفه بسهولة وأن يكون غير معدني مقاوم لتأثيرات المطهرات .
- يجب أن تكون السيارات بأبواب تغلق ولا تنفذ الهواء .
- يجب أن تكون الأرضيات غير منفذة للماء (لا تسرب الماء) .
- أن تكون ذات تركيب صلب وقوى .
- أن تكون هناك وحدة تبريد فعالة ، وتكون اقتصادية وخفيفة الوزن .
- يجب توفير مؤشرات وعداد لقراءة درجة حرارة التبريد بالسيارة في كبينة القيادة .
- توفير خطوط للتعليق الرأسي بالبرادة بحيث تكون بينها مسافات كافية تسمح بمرور الهواء ولا تسمح باللتصاق الذبائح مع بعضها.
- يستخدم ثاني أوكسيد الكربون الصلب أحياناً كمكعبات صلبة أو مسحوقة للوصول إلى درجة حرارة تتراوح بين صفر – ١٠° م
- يكون البراد عادة مزود بمروحة تدفع الهواء نحو ثاني أوكسيد الكربون كما يوجد منظم حرارة يقوم بإيقاف المروحة عندما تصل درجات الحرارة إلى الدرجة المرغوبة كما يوجد مفتاح مصغر (MICROSWITCH) يضمن عدم تشغيل وحدة التبريد في حالة فتح أبواب الشاحنة (البراد)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

سادسا :التحكم في درجات الحرارة الداخلية للبراد يتوقف على عدة عوامل منها :

- الفرق بين درجات الحرارة الداخلية والخارجية .
- عدد مرات فتح وغلق أبواب البراد ، درجة الحرارة المبدئية للشحنة (للحوم) .
- قدرة جهاز التبريد على تعديل درجات الحرارة .
- إمكانية مرور الأوكسجين بين الذبائح :يجب أن تكون أرضيات سيارات النقل المبردة (برادات) غير منفذة للماء ، سهلة التنظيف ، تعيش طويلاً . كما يجب أن تكون الأرضيات بدون شقوق وأن تكون الزوايا غير حادة على طول المركبة من الداخل لكي لا تعيق عملية النظافة . ويفضل استخدام مغلفات للحوم تسمح بمرور الأوكسجين للمحافظة على صبغة اللحوم البراقة ولكن تمنع فقدان الرطوبة لمنع الجفاف وتلوث سطح اللحمة في المسافات القصيرة التي لا تتعدى زمن النقل ثلاثة أيام لا تستخدم عادة غير التبريد بينما في المسافات الطويلة التي تستغرق من ٧ – ١٠ أيام يفضل تغليفها بأغلفة POLYOLEFIN أو استعمال المحيط المكيف (٦٠٪ ثاني أوكسيد الكربون – ٢٥٪ أوكسجين – ١٥٪ نيتروجين) خلال عملية النقل .

- وتعتمد درجة الحرارة الواجب توافرها خلال النقل على طول المسافة أو الوقت المستغرق وكذلك نوع المنتج .
- في الصيف تستخدم السيارات المبردة للمسافات الطويلة بينما يمكن الاستغناء عنها في المسافات القصيرة .

أ- درجات الحرارة المتفق عليها بالنسبة لنقل اللحوم هي:

- اللحوم المجمدة تجميدا شديدا °18 - DEEP FROZEN م .
- اللحوم المجمدة °10 - FROZEN م .
- لحوم الدواجن والنفايات المجمدة - ١٢° م .
- اللحوم الطرية حد أقصى ٧° م .
- اللحوم الباردة وغير مجمدة حد أقصى ٣° م .
- ويجب أن يتم تبريد حيز الشحن مسبقاً قبل التحميل بوقت كاف وأن تتم عمليات التحميل والتنزيل بأسرع ما يمكن وألا يتم إيقاف جهاز التبريد أثناء التحميل والنزيل .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ب- مهام الطبيب البيطري:

يجب على الطبيب البيطري المختص فحص سيارات النقل للتأكد من توفر الشروط الصحية بها وهي

- نظافتها وعدم وجود أجزاء تالفة في السطح المبطن .
- التأكد من درجة حرارة اللحوم والسيارات .
- وجود تهوية جيدة حول اللحوم .
- يكون التحميل والتفريغ سريعاً حتى لا تتأثر درجة حرارة اللحم .
- وجود شهادة صحية بيطرية بالسيارة .
- أن تقفل السيارة بعد تعبئتها قفلاً محكماً وتختم الأقفال .
- لا يسمح باستخدام العربات المكشوفة تماماً .

ج- ضبط ظروف التبريد :

أكدت المواصفات القياسية على المعايير التالية لضبط ظروف التبريد :

- للتأكد من ملائمة معدل تخفيض درجة اللحم يجب ألا تترك الأبواب مفتوحة لفترات طويلة من الزمن بل يجب أن تغلق في الحال بعد الاستعمال ويجب ألا تحمل وسيلة التخزين المبرد بأكثر من طاقتها .
- إذا كانت تجهيزات التبريد غير يدوية يجب أن يركب سجل ذاتي التشغيل لدرجة الحرارة أو كبديل تقرأ درجات الحرارة على فترات منتظمة متتالية ويتم تسجيل هذه القراءات .
- يجب أن يمنع تكاثف الماء وأن تظل الغرفة نظيفة ومرتبة .
- يجب أن تتم إزالة الثلج من ملفات التبريد بانتظام لمنع ازدياد تراكم الثلج عليها وبالتالي تقل كفاءتها ويلزم أن تتم عملية إذابة الثلج دون التأثير على المنتج .
- يجب أن تبقى درجة الحرارة والرطوبة النسبية وسريان الهواء عند المستوى المناسب لحفظ اللحوم .

د- الظروف الصحية التي يجب توافرها في عملية نقل اللحوم :

- نظافة العاملين واستخدام الملابس النظيفة.
- توفر النظافة في سيارات النقل .
- عدم نقل مواد من شأنها تلوث اللحوم .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- عدم استخدام سيارات نقل اللحوم في نقل الحيوانات الحية .
- تكون السيارة مصممة بحيث يسمح تصميمها لغسلها من الخارج دون تلوث اللحم من الداخل .
- نقل النفايات في أوعية خاصة مغطاة .
- أن يكون السطح المبطن للسيارة سهل التنظيف غير قابل للصدأ .
- تكون السيارات محكمة الغلق لمنع التلوث .
- تكون السيارات موصدة لمنع تسرب السوائل إلى الخارج .
- تكون الذبائح معلقة بعيداً عن ملمس الأرضية لمنع التلوث .
- تنظيف العربات بالماء الحار والمنظفات تحت ضغط ثم التجفيف أما التعقيم فعند الضرورة .

تلوث اللحوم

أولاً : التلوث الميكروبي :

من المعروف في الدول المتقدمة أن العدد الميكروبي للحوم المذبوحة تحت اشتراطات صحية مشددة هو ١٠٠ ميكروب/سم٢ وتحت اشتراطات صحية نظيفة جدا هو ١٠٠٠ ميكروب /سم٢ وتحت اشتراطات نموذجية وهى السائدة في معظم المجازر في العالم المتقدم هو ١٠٠٠٠٠ ميكروب /سم٢. بينما أسفرت الدراسات التي أجريت على اللحوم التي تذبح لمجازر جمهورية مصر العربية أن العدد الميكروبي بلغ من ١٥- ٢٠ مليون ميكروب/سم٢ بعد ساعات قليلة من الذبح كما وصل العدد البكتيري في الجرام الواحد في اللحم بعد الوصول إلى أماكن التسويق إلى ٣٤ مليون في منطقة الفخذ و ٢٦ مليون في الكبد و ٣٥ مليون في الطحال و ٦٩ مليون في الرئة. وهذه الميكروبات قد تكون هوائية أو لا هوائية أو متجرثمة وقد تكون فطريات. ويرجع ذلك إلى افتقار الوعي الصحي لدى العاملين في مجال إنتاج اللحوم .

أ- **الخطر في هذه النسبة العالية يكمن في عاملين :**

- أن بعض هذه الميكروبات من النوع المرضى حيث يمكنها نقل بعض الأمراض مثل السالمونيلا والشيجيلا والحمى الفحمية والسل والبروسيلا.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- أن هذه الميكروبات تسبب تحللا للمكونات الغذائية الأساسية في اللحوم وتستهلك البكتيريا جزءا كبيرا من المواد الدهنية والسكرية و البروتينية فتقل إلى حد كبير القيمة الغذائية علاوة على أن معظم هذه الميكروبات تفرز سموم تقاوم درجة حرارة الطهي وتسبب للمستهلك أمراضا كثيرة ابسطها الصداع والخمول والفشل الكلوي وأمراض الكبد

ب- مصادر تلوث اللحوم:

- الحيوان الحي قبل ذبحه إذا كان مصابا بأي مرض فإن لحومه تكون محملة بالميكروب.
- العمال والعاملين والأدوات المستخدمة في الذبح والكشف والأقمشة التي تغطى الذبائح حيث يمكنها نقل الميكروب من ذبيحة إلى أخرى.
- أثناء سلخ الحيوان وتجويفه وخاصة إذا كان يدوياً حيث يتسبب أي قطع في أحشاء الحيوان يؤدى إلى تلوث اللحوم يصعب إزالته بالماء .
- الحشرات والقوارض التي قد تتواجد تكون مصدرا مباشرا أو غير مباشر للتلوث وكذلك الهواء المحيط والماء المستخدم إن كان غير نظيف.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثانياً : التلوث الكيميائي :

قد زاد خطره في الآونة الأخيرة بعد التوسع في استخدام مبيدات الحشائش الضارة والفطريات والمبيدات الحشرية ، وكذلك استخدام المضادات الحيوية و الهرمونات والعديد من الأدوية الكيميائية التي تستخدم لزيادة وزن الحيوان وزيادة خصوبة التربة.

وخطورة هذا التلوث أنه يصعب تشخيصه أثناء الفحص الروتيني ، كما أن هذا التلوث ولو كان بنسبة قليلة، فإن استمرار تناوله يعطى أثراً تراكمياً داخل جسم الإنسان يؤدى في النهاية إلى التسمم. كما أن تناول المضادات الحيوية على هذه الصورة غير مباشرة يؤدى إلى نمو مناعي للميكروبات تجاه المضادات الحيوية المستخدمة ، وبذلك عند استخدام نفس هذه المضادات الحيوية في علاج الإنسان فأنها لا تفيد ، كما أنها تسبب الحساسية لبعض الأشخاص.

ثالثاً : التلوث الإشعاعي :

يستخدم الإشعاع ليوقف نمو الميكروبات ، ولكنه يؤثر على القيمة الغذائية بالإضافة إلى إمكانية أن يحل محل بعض العناصر المعدنية في التكوين الطبيعي للمادة الغذائية أو محل عناصر معدنية تدخل في تركيب جسم الإنسان مثال لذلك العنصر المشع (الاسترانشيوم ٩٠) فهو يستطيع أن يحل محل كالسيوم العظام ، وبهذا تكون عظام الجسم قد إحتوت على عنصر مشع يمكن له بالتراكم التأثير على أجزاء مختلفة من الجسم على شكل ضمور في المخ وسرطان في الجلد والعظام .

- **مهمة فاحص اللحوم :**

تتمثل مهمة فاحص اللحوم في إمداد المستهلك بلحوم صالحة ، لا تسبب له أضرارا صحية ، كما يعمل على الحد من تلوث الذبائح بشتى الطرق ، ولتحقيق ذلك يجب :-

- فحص الحيوان قبل الذبح لاكتشاف الأمراض الوبائية خاصة التي تظهر أعراضها على الحيوان الحي و التي قد لا تسبب تغيرات باثولوجية ملحوظة بعد الذبح .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- إراحة الحيوان قبل الذبح مدة تتراوح بين ١٢- ٢٤ ساعة حتى تتكون الحموضة بعضلاته بصورة متكاملة ، كما يؤدى إلى كفاءة الإدماء .
- سقي الحيوان مما يؤدي إلى جودة اللحوم .
- تصويم الحيوان مدة ١٢- ٢٤ ساعة قبل الذبح لأنه يحد ويقلل من هجرة الميكروبات من الأمعاء واكتساب اللحوم لونا فاتحا مرغوب فيه .
- منع ظاهرة ذبح اللحوم خارج المجزر والتي تشكل خطورة على الصحة العامة حيث تزداد هذه الظاهرة في الريف ، حيث يلجأ بعض القصابين إلى ذبح الإناث والعشار وهو ممنوع قانوناً أو شراء حيوانات مريضة ورخيصة الثمن لا يسمح بذبحها في المجازر وكذلك محاولة للبعد عن الإعدامات التي قد تحدث في المجزر لو تم إكتشاف المرض الوبائي بها.

فساد اللحوم

- **اللحوم المبردة الطازجة :**

١. الذبائح المبردة:

حفظ الذبائح على درجة حرارة الغرفة (أعلى من ٢٠° درجة مئوية) يؤدي إلى نمو البكتريا المسببة للأمراض والمحبة للحرارة المتوسطة (MESOPHILIC BACTERIA) فعلى سبيل المثال بكتريا الكلوستريديا (CLOSTRIDIA) المتحوصلة اللا هوائية يمكن أن تنمو داخل أنسجة العضلات وتؤدي إلى حدوث فساد داخل اللحم ويكون ذلك أهم مؤشر لاحتمال نمو الأنواع الممرضة مثل

(CLOSTNICLIUM، CLOSTRIDIUM BOTULINUM) بأعداد ذات تأثير خطير وربما قاتل كذلك فإن ارتفاع درجة حرارة الذبائح أثناء التخزين والتداول يؤدي إلى نمو بكتريا السالمونيلا الممرضة ففي عام ١٩٥٣م حدث تسمم ببكتريا السالمونيلا لحوالي تسعة آلاف مستهلك في السويد بسبب ترك الذبائح في أحد المسالخ في درجة حرارة الغرفة لفترة طويلة .

تفسد الذبائح في درجات حرارة أقل من ١٠° درجة مئوية بسبب البكتريا المحبة للبرودة (PSCHROTOPHIC BACTERIA) والمقاومة للبرودة (PYCHROTOPHIC BACTERIA) إذا تركت لفترة تزيد عن فترة الصلاحية

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المنصوص عليها حيث تنمو هذه البكتريا ببطء وتؤدي إلى ظهور لزوجة على سطح اللحم مع روائح أقرب إلى رائحة الفواكه وظهور بعض الصباغات على أسطح اللحوم ويقل نمو البكتريا كلما قلت نسبة الرطوبة في الثلاجات وزاد توزيع الهواء البارد على أسطح الذبائح ، كذلك يتأثر نمو هذه البكتريا بمستوى تركيز الأيس الهيدروجيني فكلما قل الأس الهيدروجيني قل تبعاً لذلك نمو البكتريا وقد ثبت أن فساد اللحوم يبدأ في إدراكه بالحواس الخمسة للإنسان عندما تصل أعداد البكتريا في اللحم إلى عشرة ملايين في السنتمتر المربع .

٢. اللحم المعبأ تحت تفريغ هوائي(VACUUM – PACKED MEAT) :

انتشرت في الآونة الأخيرة تقنية حفظ اللحوم في أكياس غير منفذة ومفرغة من الهواء لها من محاسن مثل سهولة التداول وحفظ لون اللحم وطول فترة حفظها وتحتوى أكياس اللحم المعبأة تحت تفريغ على كمية قليلة من الأكسجين لا تسمح إلا بنمو أعداد قليلة من البكتريا داخل الثلاجات ويحدث هذا النمو ببطء شديد وقد يحدث أحياناً فساد للحوم المعبأة تحت التفريغ نتيجة نمو نوع من البكتريا يسمى(MICROBACTRIUM THERMOSPHACTUM) وينتج عن هذا الفساد ظهور رائحة مثل رائحة الجبن عند فتح العبوة ولم تثبت الدراسات وجود بكتريا ممرضة في اللحوم المعبأة تحت تفريغ بمستوى ضار أثناء تخزينها لفترة ثلاثة شهور.

٣. اللحم المفروم:

يعتبر اللحم المفروم أكثر قابلية للفساد من اللحم العادي بسبب وجود كمية من سائل اللحم وكذلك لتوزيع الملوثات على اللحم بعد فرمه وتؤدي عملية تقطيع وفرم اللحم إلى إزدياد أعداد البكتريا فتصل إلى حوالي (٥٠- ٦٠) ضعف الموجود في الذبائح قبل تقطيعها وفرمها عليه فإن إحتمال وجود بكتريا ممرضة في اللحم المفروم تكون أعلى من الذبائح وقد أثبتت بعض الدراسات التي أجريت في بريطانيا أن حوالي ٥٠٪ من اللحم المفروم المعروض للبيع كان ملوثاً ببكتريا

(CLOSTRIDIUM PERFRINGEN) المسببة للتسممات الغذائية كذلك تتواجد بكتريا السالمونيلا في اللحم المفروم وقد كانت سبباً في كثير من التسممات التي حدثت في الدول التي يستهلك فيها اللحم المفروم طازجاً مثل ألمانيا .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **اللحوم الطازجة المجمدة** (FROZEN RAW MEAT) :

تؤثر عملية تجميد اللحم على البكتريا بنسب متفاوتة تعتمد على نوع البكتريا وطول فترة التجميد وتؤدي عملية التجميد إلى قتل كمية قليلة من البكتريا الموجودة في اللحم بنسبة ٥٪ من أعداد البكتريا شهرياً على درجة حرارة (٢٠° م) تحت الصفر وعلى الرغم من ذلك فإن أعداد البكتريا في اللحم بعد التسيح تكون عالية وتزداد هذه الأعداد بازدياد فترة التسييح و إرتفاع درجة الحرارة ويكون اللحم بعد تسيحه أكثر قابلية لنمو البكتريا فيه من اللحم المبرد وذلك لوجود كمية من سائل اللحم الذي يمثل بيئة جيدة لنمو وتكاثر البكتريا .

اللحوم التي تُجمد بطريقة سليمة وتحفظ عند درجة حرارة التجميد لا يحدث لها فساد ميكروبي مطلقاً وقد يحدث أحياناً فساد ميكروبي للحوم في ثلاجات التجميد إذا توافرت الظروف التالية:

١. تجميد اللحوم عند درجات حرارة من (٥- ١٠ م) تحت الصفر تسمح بنمو بعض الفطريات التي تكون بقع على سطح اللحم مثل (CLOSTRIDIUM – HERBARUM) والتي تكون بقع سوداء على اللحم ولا يصحب هذا الفساد أي تغيير في رائحة اللحم.
٢. إذا حدث نمو لأعداد كبيرة من البكتريا في اللحم قبل التجميد يحدث فساد بطئ أثناء التجميد وعلى الرغم من أن هذه البكتريا لا تنمو بعد التجميد فإن جهاز إفراز الإنزيمات لديها يقاوم التجميد ويمكن أن يستمر في الإفراز في درجة حرارة (٣٠° م) تحت الصفر ، عليه يجب على السلطات الصحية التأكد من المحتوى البكتيري للحم المجمد قبل التجهيز بحيث تكون الأعداد منخفضة لأن تجميد لحوم عالية في محتواها البكتيري يؤدي إلى فسادها بسرعة عند إذابتها .

- **اللحوم المعالجة** (CURED MEAT) :

تستخدم مادة النتريت (NITRITE) والنترات (NITRATE) في معالجة اللحوم لحفظها وتحسين اللون والنكهة ويكون التأثير الحافظ لعملية المعالجة عن طريق خفض كمية الرطوبة المتاحة للحد الذي يمنع نمو البكتريا ، هذا إلى جانب التأثير الأيوني للأملاح وتستخدم حالياً طرق حديثة لعملية المعالجة وذلك باستخدام أجهزة ميكانيكية لحقن محلول الأملاح في اللحوم لضمان انتشاره وتقليل فترة المعالجة وبغض النظر عن نوعية البكتريا الأولية في اللحوم قبل المعالجة فإن الفساد يحدث عن طريق بعض أنواع البكتريا المقاومة للأملاح حيث تشكل بكتريا

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الميكروكوكاس (MICROCOCCI) أهم عوامل فساد اللحوم المعالجة لمقدرتها على النمو في وجود كمية قليلة من الرطوبة ولمقاومتها للتأثير الأيوني للأملاح وكذلك فإن بكتريا المكورات العنقودية الذهبية (STAPHYLOCOCCUS AUREUS) المسببة للتسممات الغذائية والتي قد تنمو في اللحوم المعالجة ذات الرطوبة المرتفعة نسبياً إلى الحد الذي يسمح بإفرازها بمصانع اللحوم .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الأولى

السؤال الأول:

أ- اذكر أنواع اللحوم الثلاثة و مصادرها:

١. .....
٢. .....
٣. .....

ب- اذكر اشتراطات اللحوم المجمدة:

١. .....
٢. .....
٣. .....

السؤال الثاني:

١. عرف اللحوم عامة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٢. عرف التلوث الكيميائي للحوم:

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الثالث:

أجب بكلمة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية:

م	العبارة	الجواب
١	تشمل اللحوم الحمراء لحوم الدواجن و البط و الإوز و الرومي	
٢	الدهون لها فوائد غير ضارة للصحة	
٣	من خواص اللحوم الطازجة أن تكون متماسكة ذات لون لامعا	
٤	يعتبر اللون من معايير فساد اللحم	
٥	يجب أن تزيد نسبة الأحماض الدهنية باللحوم على ١,٢٪ بالكتلة	
٦	من اشتراطات التعبئة أن تغلف الذبائح بقماش قابل لدخول الهواء	
٧	يتم نقل اللحوم في سيارات مغلقة و بدون براد لو كان الوقت المستهلك للرحلة ساعتين	
٨	تحفظ اللحوم المجمدة تجميدا شديدا تحت درجة- ١٠درجة مئوية	
٩	يتم الكشف عن الأمراض الجلدية فقط وذلك لموظفي المسالخ	
١٠	من مصادر تلوث اللحوم الميكروبي الحيوان الحي قبل ذبحه	

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

إجابات الوحدة الأولى

السؤال الأول:

أ- اذكر أنواع اللحوم الثلاثة و مصادرها :

١. اللحوم الحمراء:(الأبقار و الجاموس و الضأن و الماعز و الجمال و الأرانب و الكنغر)
٢. اللحوم البيضاء : (الدواجن و الأسماك و القشريات و الأصداف البحرية)
٣. لحوم أخرى: (الحيوانات البرية الصالحة الإستهلاك مثل الغزال الأيل..)

ب- اذكر اشتراطات اللحوم المجمدة:

- بالنسبة للحوم المجمدة يشترط بالإضافة لما سبق الاشتراطات التالية :

١. أن يتم التجميد خلال ٤٨ ساعة على الأكثر من تاريخ الذبح .
٢. ألا تظهر على المنتج أي علامات تدل على ذوبان الثلج أو إعادة التجميد أو التلوث أو سوء التداول .
٣. أن يكون المنتج خالياً من حروق التجميد .

السؤال الثاني:

١. تعرف اللحوم بأنها الأجزاء من جسد الحيوانات الثديية التي تستخدم كغذاء للإنسان مثل ((الأبقار ، الأغنام، الماعز ، الجاموس ، الجمال والأرانب والغزلان)) إضافة إلى الدواجن التي أصبحت مصادر مهمة لإنتاج اللحوم .

واللحوم من أهم مكونات الوجبة الغذائية وذلك لما تحتويه من عناصر غذائية لها أهميتها في تركيب ونمو الجسم ومده بالطاقة اللازمة . كما أنها مصدراً هاماً للأحماض الأمينية الأساسية اللازمة لنمو العضلات وتدعيم الأعضاء المفرزة للإنزيمات والهرمونات واحتوائها على بعض الأملاح والمعادن الهامة

٢. عرف التلوث الكيمائي للحوم:

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

قد زاد خطره في الآونة الأخيرة بعد التوسع في استخدام مبيدات الحشائش الضارة والفطريات والمبيدات الحشرية ، وكذلك استخدام المضادات الحيوية و الهرمونات والعديد من الأدوية الكيميائية التي تستخدم لزيادة وزن الحيوان وزيادة خصوبة التربة.

وخطورة هذا التلوث أنه يصعب تشخيصه أثناء الفحص الروتيني ، كما أن هذا التلوث ولو كان بنسبة قليلة ، فإن استمرار تناوله يعطى أثراً تراكمياً داخل جسم الإنسان يؤدى في النهاية إلى التسمم. كما أن تناول المضادات الحيوية على هذه الصورة غير مباشرة يؤدى إلى نمو مناعي للميكروبات تجاه المضادات الحيوية المستخدمة ، وبذلك عند استخدام نفس هذه المضادات الحيوية في علاج الإنسان فأنها لا تفيد ، كما أنها تسبب الحساسية لبعض الأشخاص

السؤال الثالث:

أجب بكلمة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية:

م	العبارة	الجواب
١	تشمل اللحوم الحمراء لحوم الدواجن و البط و الإوز و الرومي	خطأ
٢	الدهون لها فوائد غير ضارة للصحة	صح
٣	من خواص اللحوم الطازجة أن تكون متماسكة ذات لون لامعا	صح
٤	يعتبر اللون من معايير فساد اللحم	خطأ
٥	يجب أن تزيد نسبة الأحماض الدهنية باللحوم على ١,٢٪ بالكتلة	صح
٦	من اشتراطات التعبئة أن تغلف الذبائح بقماش قابل لدخول الهواء	خطأ
٧	يتم نقل اللحوم في سيارات مغلقة و بدون براد لو كان الوقت المستهلك للرحلة ساعتين	خطأ
٨	تحفظ اللحوم المجمدة تجميدا شديدا تحت درجة- ١٠درجة مئوية	خطأ

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٩ يتم الكشف عن الأمراض الجلدية فقط وذلك لموظفي المسالخ خطأ

١٠ من مصادر تلوث اللحوم الميكروبي الحيوان الحي قبل ذبحه صح

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

المطبخ التحضيري (نظري)

الثدييات

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة:

المهنة	طاهي
الواجب	يعد الطعام
المهمة	يتعرف المتدرب على جميع أنواع الحيوانات الثديية
الهدف الإجرائي للمهمة	يحدد أنواع و أسماء و أصول الحيوانات الثديية

الأهداف: عندما تكتمل هذه الوحدة تكون لدى المتدرب القدرة على أن:

- يعدد الحيوانات الثديية.
- يعرف خواص لحوم كل حيوان من الحيوانات الثديية
- يحدد سلالات الثدييات حسب البلدان
- يعرف الإحصائيات العالمية للإنتاج الحيواني
- يصنف البلدان المنتجة للحيوانات الثديية

مستوي الأداء المطلوب: لا تقل نسبة إتقان هذه الجدارة عن ١٠٠٪

الوقت المتوقع للتدريب: أربع ساعات تدريب نظري

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الوسائل المساعدة:

- استخدام وسيلة عرض إلكترونية لإظهار شرح المدرب
- بحوث و أسئلة شفهية و كتابية
- زيارة ميدانية لمزارع الثدييات
- الملاحظة المباشرة خلال الزيارات الميدانية
- البحث من خلال المواقع الإلكترونية و الموسوعات العلمية

متطلبات الجدارة: الإلمام الكامل بأسماء الحيوانات الثديية و سلالاتها و خواص لحومها

الثدييات

الأبقار



الأبقار Bovins حيوانات مجترة ذات أظلاف وقرون جوفاء غير متساقطة تتبع في معيشتها البرية نظام القطعان. وليس لها في الفك العلوي قواطع وأنياب، وللإناث ضرع مكوّن من أربعة أجزاء. وتلد الأنثى في العادة فرداً واحداً في السنة.

والأبقار من طائفة الثدييات، من رتبة ذوات الظلف، من الفصيلة البقرية، من الجنس (بوس Bos). وفي هذا الجنس عدة أنواع أهمها اثنان: البقرة الأهلية أو الثور الأهلي(بوس توروس Bos Taurus)وهو بلا سنام

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

وتنتمي إلى هذا النوع غالبية العروق التي نشأت في المناطق المعتدلة والمعتدلة البرودة. والبقرة الهندية ذات السنام(بوس إند كوس Bos Indicus) وتنتمي إلى هذا النوع العروق التي نشأت في المناطق الحارة وشبه الحارة. وتعد مجموعتا هذين النوعين أهم المجموعات من ناحية الاستثمار في نطاق تربية الحيوان.

البقر في القرآن الكريم

قال تعالى : (ومن الإبل اثنين ومن البقر اثنين قل الذكرين حرم أم الأنثيين أما اشتملت عليه أرحام الأنثيين)

- **أنواع لحم البقر**

١. **لحم العجل الطازج:**

يجب أن يكون لونه أحمر فاتحاً ، و ذا رائحة طازجة ، وأن تكون خيوطه خالية ما أمكن من الجلد المنتفخ الظاهري، وأن تكون المادة الدهنية باللحم ذات لون أبيض ناصع ، وخصوصًا ما كان منها حول الكلى (بيت الكلاوي)، وإذا كانت المادة الدهنية لينة ، واللحم مرتخيًا وبه بقع يدل هذا على أن اللحم غير طازج.

٢. **لحم البقر:**

صحي وهو أكثر تغذية من سائر أنواع اللحوم، وأسهل هضمًا من بعضها ، وفي خلاصته جميع خواصه ، ويكون غذاء مفيدا للمرضى وضعاف البنية ، وفيه يكون اللحم أحمر قاتمًا ذا رائحة طازجة ، وأن تكون المادة الدهنية به متخللة باللحم، ذات لون مائل إلى الصفرة ، وأن تكون خيوطها متماسكة ، وألا تبتل الأصابع عند لمسها إلا قليلا جدًا ، ويجب ألا يكون بين اللحم والدهن غضاريف؛ لأن ذلك يدل على كبر سن الحيوان ، ويجب ألا يُشترى اللحم ذو اللون الأحمر الباهت (pale pink)؛ لأن هذا يدل على أن الحيوان كان مريضًا ، ويجتنب شراء اللحم ذي اللون المائل إلى الزرقة؛ لأنه يكون لحم حيوان ميت غير مذبوح. واللحم الفاسد هو ما كانت أنسجته رخوة ، وكان ذا رائحة غير مقبولة.

٣. **لحم البقر المفروم**

مصدر ممتاز للبروتين والزنك والسلنومي..ويحافظ على الخلايا قوية

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **الأقطار الرائدة في إنتاج الأبقار**

البلد	عدد الرؤس	البلد	عدد الرؤس
البرازيل	١٩٢,٠٠٠,٠٠٠	السودان	٣٨,٣٢٥,٠٠٠
الهند	١٨٥,٥٠٠,٠٠٠	اثيوبيا	٣٥,٥٠٠,٠٠٠
الصين	١٠٦,٣٩٠,٠٠٠	المكسيك	٣٠,٨٠٠,٠٠٠
الولايات المتحدة	٩٤,٨٨٢,٠٠٠	استراليا	٢٦,٤٢٠,٠٠٠
الأرجنتين	٥٠,٧٦٨,٠٠٠	روسيا	٢٤,٧٥٢,٨٠٠

الأرقام العام ٢٠٠٤ م المصدر:منظمة الأغذية و الزراعة التابعة للأمم المتحدة.

- **سلالات البقر العالمية**

١. أبقار اللحم:

ترعى معظم أبقار اللحم في مساحات كبيرة من الأراضي العشبية المفتوحة، غير الصالحة لزراعة المحاصيل. وتمكن هذه الطريقة المزارعين من تزويد مزارعهم بالماشية دون استخدام أعداد كبيرة من العمال أو الأعلاف والمعدات المكلفة. ويتم إستيلاد أبقار اللحم في ظل مثل هذه الظروف، وهذه السلالات من أبقار اللحم سريعة النمو مقارنة بأبقار الحليب إلا أن إنتاجها من الحليب أقل، ومع ذلك فإن الثيران والعجول التي في مزارع الألبان تقدِّم أيضًا نوعًا ممتازًا من اللحم وقد تساعد في توفير اللحم الذي يتم استخدامه في كثير من الدول. ولحم العجول التي يقل عمرها عن ثلاثة أشهر يسمى لحم العجل، أما لحم الحيوانات الأكبر سنًا فإنه يسمى لحم البقر .ويصنف القصابون اللحم إلى عدة أقسام، مثل الشرائح وقطع الشواء. ويأكل الناس أيضًا القلب والكلى والكبد وبنكرياس العجل (البنكرياس والغدة الصعترية) واللسان والكرش. ومن أهم سلالات أبقار اللحم الرئيسة السلالات الست الآتية: الأبردين ـ أنجس والبراهمان والشارلاي والهيرفورد والهيرفورد الجماء (عديمة القرون) والسمنتال.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢. سلالات رئيسة من أبقار اللحم

السلالة	اللون	المنشأ	المرتبة حسب الحجم
الأبردين- أنجس	أسود	أسكتلندا	6
البراهمان	رمادي فاتح إلى أسود تقريبا	الهند	3
السمنتال	أحمر وأبيض أوبني فاتح و أبيض	سويسرا	2
الشارلاي	أبيض إلى أصفر	فرنسا	1
الهيرفورد	أحمر وأبيض	إنجلترا	5
الهيرفورد الجماء	أحمر وأبيض	الولايات المتحدة	4

٣. أبقار الحليب:

تعتبر سلالات أبقار الهولستاين و فرزيان والجيرسي والغيرنزي والآيرشاير والسويسرية البنية من أهم سلالات أبقار الحليب. إلا أن سلالة الهولستاين و فرزيان تنتج كميات من الحليب أكثر من السلالات الأخرى. وتدر الأبقار عادة الحليب فترة تمتد إلى حوالي خمس أو ست سنوات. لكن بعضها قد يستمر في الإدرار حتى سن العشرين أو أكثر .وعندما تتوقف الأبقار عن الإدرار تُرسل عادة إلى سوق الماشية ليستفاد من لحمها.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

سلالات الأبقار في العالم العربي:

البلاد العربية متباينة جدًا في طبيعتها الجغرافية حيث إنها تغطي مساحات شاسعة في قارتي آسيا وإفريقيا. والمناطق الجافة الصحراوية تمثّل نسبة كبيرة، في أراضيها؛ فهي لذلك لا تصلح إلا للمرعى. فالرعي وتربية الحيوانات والاستفادة من منتجاتها (اللحوم والألبان) جزء لا يتجزأ من حياة سكان وقبائل البلاد العربية، ولذلك نجد أن الإنتاج الحيواني من الدعامات الأساسية في اقتصاد معظم البلدان العربية. ونتيجة للاختلافات الجغرافية والبيئية تختلف كذلك أنواع الحيوانات التي يقوم بتربيتها سكان كل منطقة في الوطن العربي.يرجع تاريخ تربية الأبقار في البلاد العربية إلى عصور قديمة قدم الحضارات التي قامت في المنطقة، فقد وجدت آثار الأبقار في مخلفات الفراعنة بمصر والأحافير التي وجدت في المنطقة وبينت الرسومات أيضًا استخدامات الأبقار في إنتاج الألبان واللحوم وكذلك الإستفادة منها في العمل و الزراعة. أما في منطقة الشام فقد جاء القرآن الكريم بالوصف البليغ لبقرة بني إسرائيل في سورة البقرة، مبينًا شكلها ولونها وحالها. وبسبب تباين المناطق الجغرافية أيضًا فقد اختلفت سلالات الأبقار في كل منطقة وكذلك طرق وأساليب تربيتها. وسلالات الأبقار البلدية أو المحلية قليلة الإنتاج للحوم أو الحليب، ولذلك نجد أن جميع الأقطار العربية اتجهت لاستيراد السلالات المشهورة عالميًا في إنتاج الحليب أو اللحوم لتحسين نسل سلالاتها المحلية خاصة بعد استخدام طرق التلقيح الصناعي التي يسرت عملية التهجين. وقد استخدمت هذه الأقطار أيضًا الطرق الحديثة لتربية الأبقار فأنشأت المزارع الكبيرة التي تستخدم أحدث الأساليب العلمية في التربية.

٤. الأبقار في المملكة العربية السعودية :.

قامت شركات القطاع الخاص الكبيرة والمتخصصة في إنتاج الألبان أو اللحوم في المملكة العربية السعودية، بتشجيع ودعم سخي من قبل الحكومة، بإنشاء العديد من المزارع المتخصصة في إنتاج الألبان. فبلغ عدد ما ترعاه من أبقار حوالي ٣٠٦ آلاف رأس من أفضل السلالات العالمية مثل :الفريزيان والجيرسي وغيرهما، وتربى في مزارع مزودة بأفضل الطرق التقنية والعلمية في مجال تربية الأبقار

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥. الثور الأميركي (الجاموس)



موطنه أمريكا الشمالية. يعيش في السهول والمناطق الجبلية ،ارتفاعه حوالي ٦ أقدام ويزن أكثر من طن، يعتبر حيوان قوي وعدواني ممكن أن يهاجم غيره من الحيوانات

من الأنواع المهجنة منه نوع يسمى Beefalo ويمتاز بخصوبة عالية ومحتوى عال من البروتين ١٨- ٢٠ ٪ مقابل١٠ ٪ في لحم البقر العادي، وله ٥- ٧ ٪ دهن مقابل ٢٥- ٣٠ ٪ في لحم البقر.

عادة يتغذى الثور بالعشب ويعطى الحبوب قبل ٩٠- ١٢٠ يوما من الذبح

(نوعية الغذاء تؤثر على لون الدهن فالعشب الغني بالبيتا كاروتين يجعل الدهن أصفر وعادة المستهلكون يفضلون الدهن الأبيض)

الفرق بينه وبين لحم البقر:لونه أغمق لعدم وجود بقع من الدهن الأبيض ضمن العضلات ونكهته أكثر استساغة أجزاء لحم الثور الأمريكي مثل لحم البقر العادي

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الأغنام



- **الضأن في القرآن الكريم**

قال تعالى : (من الضأن اثنين ومن المعز اثنين)

- **الضأن في السنة النبوية**

قال الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم حيث قال : « يُوشِكُ أَنْ يَكُونَ خَيْرَ مَالِ الْمُسْلِمِ غَنَمٌ يَتْبَعُ بِهَا شَعَفَ الْجِبَالِ وَمَوَاقِعَ الْقَطْرِ ، يَفِرُّ بِدِينِهِ مِنَ الْفِتَنِ » متفق عليه

الأغنام من أكثر الحيوانات أهمية التي استأنسها الإنسان وذلك لأنها تمده بالغذاء والكساء وكان الرعاة قديمًا قبل أن يبدأ الإنسان في كتابة التاريخ يحرسون قطعان الأغنام في الحقول من هجمات الحيوانات المفترسة وتُرَبَّى الأغنام حاليًا في كافة أنحاء العالم.

وتحتل الصين المرتبة الأولى في قائمة الدول الرئيسة المنتجة للأغنام في العالم وتأتي أستراليا في المرتبة الثانية ومن الدول الرئيسة الأخرى: الهند وإيران والسودان ونيوزيلندا والمملكة المتحدة ويصل نصيب الفرد من الأغنام في أستراليا إلى عشرة رؤوس وفي نيوزيلندا يصل نصيب الفرد من الأغنام إلى عشرين رأساً.

تنتج الأغنام الصوف واللحم والجلود كما أنها توفر الخامات الأوليّة للعديد من المنتجات الثانوية مثل الفراء والدهن و الشحم والصابون والمخصِّبات ومواد التجميل، والخيوط المستخدمة في صناعة مضارب كرة المضرب.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **أجسام الأغنام**

يتفاوت حجم الأغنام تفاوتاً كبيرًا فالنعاج (الإناث) من بعض السلالات قد لا يتعدى وزنها ٤٥كجم ، إلاّ أنه في بعض السلالات الأخرى يصل وزنها إلى ١٠٠ كجم. أما الكباش (الذكور) فكبيرة الحجم ويتراوح وزن الواحد منها بما في ذلك الفرو ، بين ٧٠ و١٦٠ كجم.

تختلف الأغنام عن الماعز ، في نواح كثيرة ، فليس للأغنام الذقن المعتاد في ذكور الماعز (التيوس) ، ولا رائحتها المُمَيَّزة. وللأغنام غدة توجد بين شطري ظلفها ليست موجودة في الماعز.وتلتف قرون الخراف عادة إلى الخارج.ففي بعض سلالات الأغنام تنبت القرون للخراف والنعاج ، وفي بعضها تنبت القرون للخراف فقط ، وفي بعضها الآخر لا تنبت القرون للخراف ولا للنعاج.

وتسير الأغنام على حوافرها المقسومة إلى جزأين. وللأغنام سيقان رشيقة والجزء العلوي من الأرجل عضلي يساعدها على الحركة بسرعة وسهولة.

وليس للأغنام قواطع على فكها العلوي ، على الرغم من أنها تحمل ثمانية على فكها السفلي وتوجد في نهاية كل فك ست طواحن وتستطيع الأغنام قضم العشب عند أقرب نقطة من سطح الأرض ، وتفوق في هذه الناحية جميع أنواع الماشية. وفي الحقيقة ، فأينما وجدت الأغنام بأعداد كبيرة ، وسمح لها بالرعي فإن الحياة النباتية في تلك المنطقة تُدَمر تدميرًا كبيرًا.

ولمعظم أنواع الأغنام ذيول ، لكنها قد تُقْطع ، لأسباب تتعلق بالنظافة. ويبلغ متوسط عمر الأغنام حوالي ٧ سنوات إلا أن بعضها يعيش إلى ١٣ سنة. وتلد النعجة حَمَلاً أو حَمَلين في المرة الواحدة وتصل مدة الحمل عند الأغنام إلى ما يقرب من خمسة أشهر ويمكن أن تتزاوج الإناث مبكرًا ، عندما يبلغ عمرها ستة أشهر ، ولكن معظم مربي الأغنام لا يسمحون لها بذلك حتى تبلغ عامًا ونصف العام من عمرها.

- **لحم الأغنام**

لحم الضأن أسهل اللحوم هضما ، وأقلها غذاء ، وأكثرها دسمًا ، وأحسنها ما يذبح بين تسعة شهور إلى سنتين من عمرها. أما في البلاد الأجنبية فيذبح ما بين الثالثة والخامسة من العمر. وأجود أنواع الضأن ما

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

كان لحمه ممتلئًا ، وعظمه رفيعًا ، ويجب أن يكون لون اللحم أحمر قانيًا ، وأن يكون أكثر تماسكًا من اللحم البقري، وأن تكون المادة الدهنية بيضاء تشبه الشمع.

ولحم الضأن يباع في السوق طول العام، ولكن أجودها ما يباع في أواخر شهر أكتوبر حتى شهر أبريل، ومنه النوع الصغير المسمى الحمل (اللوزي)، وهو عبارة عن الضأن الرضيع، ويذبح عادة بين الأسبوع العاشر والثاني عشر من عمره، وفيه يكون لون اللحم أحمر فاتحًا ، وتكون المادة الدهنية فيه بيضاء.

- **القيمة الغذائية في لحم الضأن**

الزنك من الأملاح المعدنية الغني فيها لحم الضأن فيتامين (أ) وفيتامين (ج)

- **فوائد لحم الضأن**

الضأن الحلال وسمي بالحلال عند أكثر العرب لأنه أكثر بركة ونماء وزيادة ولا يرعى في منطقة إلا وتزداد بالكلأ وممكن سمي حلال لأنه ما يحل به الحاج حجه.

ولم يوصف حيوان غير الضأن في القرآن الكريم بالعظمة ولعظم شأن الضأن العربي عند الله رب العالمين ستره بالآلية وكساه بالصوف ليقيه برد الصحراء ليلاً وشتاءاً ولا يحتاج إلى ظل أو غطاء بل تدفئه إليته ويكفيه شرف أن جعله فداء لابن إبراهيم الخليل الأمّة.

ويعد لحم الضأن (الغنم البيضاء)عالمياً في الوقت الحاضر من أطيب اللحوم الحمراء على الإطلاق ومن أغلاها سعراً (أكثرها ربحا) والثاني في الترتيب بالنسبة للاستهلاك البشري بعد الدواجن في التي تأتي في المرتبة الأولى .

- **سلالات الأغنام**

١. الأغنام البرية

يُعْتَقَد أن الموطن الأصلي للأغنام هو منطقة الهضاب العالية والجبال في أواسط آسيا. وتعيش أضخم الأغنام البرية، الأرْجَالِي، في جبال ألطاي في سيبريا ومنغوليا، ويبلغ ارتفاع الخروف الأرجالي مترًا عند الكتفين، ويبلغ الطول الكُلِّي لقرنه الحلزوني ٥٠سم.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

وتعيش أغنام مَارْكُوبُولو الآسيوية العظيمة، في هضاب بَامير، أو سقف العالم، على ارتفاع ٥,٠٠٠م فوق سطح البحر. وكان أول من وصفها الرحالة ماركوبولو.

وأغنام ماركو بولو أصغر قليلاً من نوع الأرجالي، ولكنها تتميِّز بالاتساع الكبير بين قرنيها. وتعيش الأغنام الزرقاء، أو البَارَال وهي قريبة الصلة بالماعز ـ في هضبة التيبت. ويعيش نحو ستة أنواع أخرى من الأغنام البرية في آسيا.

وتُشبه الأغنام البرية الماعز البري كثيرًا. ويُظَنُ أن بعض أنواع الأغنام البرية ما هي إلا حالة وسطية بين الأغنام والماعز.

وتتميَّز الأغنام البرية بروحها العالية وجسارتها، واعتمادها على نفسها. وهي تواجه أشرس عواصف الشتاء بشجاعة وتتسلق المرتفعات لمستويات لا يستطيع أي حيوان آخر أن يصل إليها. وتعيش الأغنام البرية في مجموعات وسط الجبال والهضاب، في النصف الشمالي للكرة الأرضية. وتنحدر كل السلالات الأليفة من الأغنام من نوعين من الأغنام البرية هما نوع الأوريال الموجود في جنوبي آسيا، ونوع المُوفْلُون، وهو النوع البري الوحيد الذي مازال يعيش في جنوب أوروبا حتى الآن. ويشبه كلا النوعين من الأغنام البرية أجداده الأصليين. وتعيش في أمريكا الشمالية أنواع عدة من كباش الجبال.

- **سلالات الأغنام المستأنسة**

تطورت سلالات الأغنام المستأنسة ـ تطورًا بطيئًا ومنظمًا ـ من أجدادها البرية. وقد استُؤْنِست الأغنام البرية ـ أساسًا ـ بغرض الحصول على جلودها ولبنها وقد أصبحت الأغنام منذ القدم مهمة من أجل الحصول على صوفها.وقد أدت عمليات تربية الأغنام إلى تحسين خواص الصوف الخشن الذي كان يغطي أجسامها، وحل مكانه الصوف الناعم. ولم يبدأ المربون في تربية الأغنام لإنتاج اللحم بصفة أساسيّة إلاّ منذ مائتي سنة فقط. ويوجد حاليًا أكثر من ٨٠٠ نوع وسلالة من الأغنام المستأنسة على مستوى العالم.

وهناك خمس مجموعات رئيسة من الأغنام حسب نوع الفرو، هي أغنام الصوف الناعم، وأغنام الصوف الطويل، وأغنام الصوف الهجين، وأغنام الصوف الوسط، وأغنام الصوف الخشن.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **أهم سلالات الأغنام بالمملكة العربية السعودية**

١. الضان النجدي:



من أكثر السلالات انتشارا في السعودية خاصة في سهول نجد وتوجد هذه السلالة أيضا في الكويت والعراق والأردن. يغطى الجسم شعر طويل مسترسل على جانبي الجسم لون الشعر اسود ماعدا منطقة الرأس والرقبة حيث تكون بيضاء اللون الأرجل بيضاء أيضا.ويستفاد من شعرها في صناعة السجاد الخشن وخيام الشعر .

٢. الحجر (الحجريات)



هذا النوع من الأغنام النجدية هو الأصل في نجد وفى كافه مناطقها ومدنها من قديم وحديث وهذا النوع له من الميزات ما جعله ينفرد في نجد من بين أنواع الأغنام كلها لأنه يتمتع بمميزات لا تجدها في باقي الحلال. ومن مميزاته :

- الصبر في أوقات القحط
- والصبر على شده الحرارة وشده البرودة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- كثرة الحليب
- كثرة ولادة التوائم
- القدرة على المشي لمسافات بعيده والى مناطق أخرى دون تعب.

وهذه المميزات ما جعل أهل نجد يهتمون بتربيته والمحافظة عليه. ومن مواصفاته : -

- عرض الفطحه (عرض ريشة العمود الفقري)
- كثافة وطول الشعر ونعومته
- كبر الرأس والعربون والمشرب وعرض الخد
- كبر البرجوم (الظلف) وعرض القوائم والمفاصل
- لا يمتاز بالارتفاع ولا بطول الرقبة ولا بامتداد الظهر

وهذه السلاله لها ما يشابهها في أطراف نجد مثل أغنام السبعان وهذه السلالة عرفت بها قبيلة سبيع وعرفت بمسميات أخرى ولا كن الأصل مع السبعان وهى ما تسمى عند أهل نجد بالدغم

٣. غنم السبعان

وهذا النوع من الأغنام النجدية تتميز بالمميزات التي تتميز بها (الحجر) ولا كن تتصف بمواصفات خاصة هي:-

- عرض الفطحه
- كبر الرأس العرنون والمشرب وعرض الخد
- كثافة طول ونعومه الشعر (وتغيره إلى اللون الأشهب من سن الرباع)
- كبر البرجوم والمفاصل وعرض القوائم
- كبر الحجم دون التميز بطول الرقبة أو الظهر (إلا في حالات قليله)
- التميز في اللون دون باقي الحلال وهو الدغام (كثره السواد في الرأس وحول العينين وسواد المشرب والأرجل و اللية وهذه الصفات هي ما تميز غنم السبعان عن غيرها من الأغنام وكذلك تتميز بقوه وعراقه أصلها مما يصعب عمليه تحسين وتطوير ألوانها

٤. البرص

هذا النوع من الأغنام النجدية هي بالأصل سلاله غنم المرواني المعروفة بالجمال والمميزات المطلوبة لكل الملاك وهى تتميز في مواصفات خاصة هي : -

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- نعومه الشعر الغير طبيعيه وعدم تغير سواد الشعر في جميع المراحل السنية
- كبر الرأس والعرنون والمشرب والخد الغير موجودة في جميع الأنواع والسلالات
- اصفرار الشعر الأبيض في جميع أجزاء الجسم مع صفاء الألوان من البقع السوداء
- رخم (بياض الرأس صافى مع الحجال الوافي) مع طول التمايم (شعر الجانبين)
- عرض الفطحه وتناسق الجسم من حيث امتداد الظهر والرقبة والقوائم
- لا تتميز بالارتفاع العالي والامتداد الواضح

٥. الحصن

هذه سلاله مطوره ومحسنه من جميع المواصفات وهى معروفه الآن على مستوى المملكة والخليج العربي وهى من سلاله (الحصان) وهو فحل ولد من أصل غنم المرواني وتبناه المالك المعروف عبد العزيز المحمد السدراني في مدينه عنيزه في منطقه القصيم وقد جلب لهذا الفحل أفضل ما وجد من الإناث في ذلك الوقت ويتميز الحصان بمواصفات غريبة بعض الشيء عن الأغنام المعروفة في ذلك الوقت وعندما وجد أفضل الإناث اظهر إنتاج لا يختلف عنه بجميع المواصفات وهى :-

- الارتفاع الغير عادي الذي يتراوح من ١ متر حتى ١متر و١٠ سنتمتر وهذا الارتفاع غير معتاد في الأغنام النجدية
- طول امتداد العمود الفقري الذي يتراوح ٩٠ سم من عظمه الورك حتى مجمع الكتفين
- طول الرقبة التي تتراوح ٨٠ سم مع ارتكازها للأعلى
- كبر الرأس والخد والمشرب والعرنون
- ارتفاع القوائم بالإضافة لكبر البرجوم (الضلف)
- اللية متوسطة الحجم و الإرتفاع والسبله متوسطه
- الإنتاج من هذه السلالة لا يتغير إلا في الحالات المؤثرة مثل الأمراض أو سوء التغذية

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٦. سلاله العود



هذه السلالة من فحل يسمى (العود) من أصل غنم المرواني وهى منتشرة في منطقه القصيم ومتداخلة مع سلاله الحصان وتم تعزيزها وتحسينها وتطويرها بسلاله الحصان والآن مشابهة نوعا ما للحصن ولها من المواصفات ما يلي :

- الارتفاع والامتداد وطول الرقبة والقوائم وهى مكتسبه من الحصن
- بياض ناصع ليس فيه صفار
- كثره البقع السوداء في الرأس والحجال قليل
- جوده إنتاج الإناث من فحول الحصن

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٧. العيسيات



هي الأغنام النجدية (البيضاء) وهى بالأصل نوعيات قليله خرجت من الحجريات وغنم السبعان وتم تطويرها وتحسينها بسلاله الحصن حتى اكتسبت المواصفات المعروفة والمطلوبة للملاك ومن مواصفاتها :

- الإرتفاع و الإمتداد وطول الرقبة والقوائم وهى مكتسبه من الحصن
- نعومه الشعر و إصفراره
- كبر الرأس والعرنون والمشرب
- الإنتاج متفاوت بين الجيد والضعيف لأنها لم تعتمد على أصل قوى

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٨. الشيبانيات



هذه السلالة عرفت من أحد مربين الأغنام من قبيلة الشيابين من عتيبة وهى من سلاله غنم السبعان وهذه السلالة معروفه لدى الملاك لما لها من مميزات مرغوبة ومستحبه ولها مواصفات خاصة وهى:

- نعومه الشعر وطوله وغزارته
- كبر الرأس والمشرب
- متوسطه الحجم و الإرتفاع ومتناسقة الجسم من حيث الامتداد والرقبة
- جيده جدا في الإنتاج من فحول الحصن
- يعاب عليها تغير شعرها عند سن الرباع إلى اللون (الأشهب)

٩. الرمليات

وهذه النوعية محدودة جداً وهي ذات لون رملي وغزلها طويل.

١٠.السلالات المهجنة

هذه السلالات لم تخرج عن مسمى الأغنام النجدية في نظر بعض المهجنين حتى ولو لم تتميز بالمواصفات التي تتصف بها الأغنام الأصلية المسللة عند الملاك القدامى والمهتمين بالحلال والأنواع الأصيلة ولم تنسب لأحد الأصول ومن أول نظره لأي مالك أو حتى هاوي لهذه السلالات يعرف أنها ليست أصيله وأنها مهجنه لأنها لا تحمل أي مواصفات معروفه. وإن هذه السلالة المهجنة هي نتيجة أن غالبيه الملاك المستجدين الذين لا يستطيعون شراء أنواع أصليه يضطرون لشراء فحل أصيل وهده

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

بأنواع أخرى مثل الحبص أو الحريات أو ساكنيات أو نعيميات بل أن هذه السلالات المهجنة تنسب لملاكها أو مناطقها وهى معروفه لدى الملاك بالهجين كما لها مسميات كثيرة عند المهجنين

(منقول من موقع أغنام)

١١.الضان العواسى (النعيمي)



من أقدم سلالات الضان في العالم العربي وتوجد في العراق وسوريا ولبنان والأردن وفي شمال السعودية حيث يسمى النعيمي اللون السائد هو الأبيض إما لون الرأس فهو أسود أو بني والأذان طويلة ومتدلية أما القرون طويلة وملتوية ومجهدة وتوجد عادة في الذكور والذيل غليظ ومكتنز بالشحم والجسم يكسوه الصوف الخشن .

ضان العواسى يربى لإنتاج اللحم وينتج صوفا خشنا يستعمل في صناعة السجاد ثم تحسين بعض نعاج العواسى ليرتفع إدرارها.

وبدأت بعض الدول الأوروبية في إدخالها في عمليات التحسين نظرا لإستجابتها العالية لمثل هذا التحسين ولإعطائها إنتاجا عاليا من الحليب والمواليد.

تتميز سلالة أغنام العواسي أو النعيمي كما هو متداول في دول الخليج بالقدرة الكبيرة على تحمل الحرارة العالية ولكنها حساسة للإصابة بالأمراض أكثر من باقي السلالات الموجودة لذا يجب أن تستمر الرعاية الصحية بشكل دائم ومستمر. .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١. **الشكل:**

- الجسم: عموماً ممتلئ ومندمج ويعتبر مثالي لإنتاج للحم .
- اللون :أبيض ما عدا الرأس والأرجل تكون بنية اللون .
- القرون: الكبش له قرون كبيرة ملتوية ، النعجة ليس لها قرون .
- شكل الذيل (الإلية) :مستديرة ممتلئة وكبيرة الحجم وتصل في الكباش إلى العرقوب .
- توزيع الصوف : يتركز معظم الصوف على الكتف والرقبة ويقل على الأرجل والبطن .

٢. **المقاييس**

- الارتفاع:٥،٨٢ سم ٥،٧٢سم
- الطول:٠،٧٨ سم ٦،٦٧سم
- العرض:٠،٣٤ سم ٥،٣٣سم
- العمق:٠،٣٧ سم ٠،٣٢سم
- وزن الجسم:٠،٧٠ كجم ٠،٤٠كجم

العواسي من الأغنام ثلاثية الغرض حيث ينتج لحم وحليب وصوف .

أولا : اللحم:

- وزن الميلاد٧،٤ كجم للذكور ٢،٤كجم للإناث .
- وزن الفطام٢٥- ٣٥كجم .
- الوزن عند عمر سنة٤٥- ٥٥كجم تقريباً .
- يمكن بدء التسمين من عمر٣ شهور أو وزن ٢٥ كجم ولمدة تتراوح من ٣- ٦أشهر .

ثانيا : الحليب: تنتج النعجة خلال موسم الحليب كله حوالي١٠٠كجم حليب موزعة كالآتي :

٥٠ كجم تستخدم لرضاعة مولودها و ٥٠ كجم للحلابة .

ثالثا : الصوف صوف العواسي من النوع الخشن ولذلك فهو يستخدم في صناعة السجاد .

الدول الرائدة في إنتاج الأغنام)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الدولة	عدد رؤوس الأغنام
الصين	١٥٧,٣٣٠,٠٠٠
استراليا	٩٤,٥٠٠,٠٠٠
الهند	٦٢,٥٠٠,٠٠٠
إيران	٥٤,٠٠٠,٠٠٠
السودان	٤٧,٠٠٠,٠٠٠
نيوزلندا	٤٠,٠٦٥,٠٠٠
المملكة المتحدة	٣٥,٥٠٠,٠٠٠
جنوب إفريقيا	٢٩,١٠٠,٠٠٠
تركيا	٢٥,٠٠٠,٠٠٠
باكستان	٢٤,٧٠٠,٠٠

(الأرقام لسنة ٢٠٠٤ م- المصدر: منظمة الأغذية و الزراعة التابعة للأمم المتحدة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الماعز



ورد في القران الكريم على "ومن الضأن أثنين ومن المعز اثنين" صدق اللّه العظيم ؛ الآية ١٤٣ سورة الأنعام.

وبذكر المعز والأغنام في القرآن دلالة على أهمية هذه الحيوانات وبالفعل تتصف لحومها بالجودة ومقدرتها على التأقلم والمعيشة في الأراضي الصحراوية والمناطق الفقيرة في مصادر الغذاء الجيد وقدرتها على تسلق الجبال للبحث عن غذائها وقدرتها العالية على هضم الأغذية الفقيرة والمحتوية على نسب عاليه من السليولوز والتي تتمثل في مخلفات المحاصيل الزراعية، كما تتميز بسهولة رعايتها وإيواءها.

ويعتبر المعز أعلى في معدل الكفاءة الاقتصادية وتتفوق على الحيوانات الأخرى كونها حيوانات ثنائية الغرض لإنتاج اللحم واللبن وتعتبر أكفأ في معدل إنتاج اللبن بالمقارنة بالأبقار مع الأخذ في الاعتبار حجم الماعز إلى حجم البقرة فهي تعتبر بقرة الفقير في البلاد النامية. ولحوم الأغنام والماعز من أحسن اللحوم في الطعم والقابلية للهضم هذا بالإضافة إلى أن صغر حجمها يجعلها مرغوبة للاستهلاك الأسري وخاصة في المناسبات.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

إنتاج اللحوم من الماعز :

يمتاز لحم الماعز بالطعم الممتاز وانخفاض نسبة الدهن به وبالتالي انخفاض نسبة الكلوستيرول بما يتناسب مع مرضى تصلب الشرايين.

يستهلك حوالي ٨٠٪ من سكان العالم لحوم الماعز. و دائما تفضل لحوم الماعز الصغيرة في السن. تتميز لحوم الماعز عن غيرها من اللحوم بأنها تحتوى على نسبة أقل من الدهون و الكوليسترول و بذلك فهي تصلح للبعض من الذين يعانون من أمراض الشرايين و ضغط الدم. تذبح الماعز من أجل اللحوم في فترات عمرية مختلفة حسب رغبة المستهلك وحسب طريقة الطبخ التي يفضلها المستهلك. تذبح الماعز في أعمار مختلفة و ذلك حسب رغبة المستهلك فمنها ما يذبح في عمر ٣ - ٦ أشهر و هذا في حالة الماعز الكبيرة الوزن و منها ما يذبح في عمر ٦ - ١٢ شهر وفى كلا الفئتين تكون اللحوم جيدة ومفضلة من قبل المستهلك وتصلح للطبخ والشواء. أما الماعز التي تبلغ من العمر ٣- ٤ سنوات فإن لحومها غير مرغوبة من قبل المستهلك ومع ذلك فهي تصلح كلحوم مفرومة تستعمل لأغراض الطبخ المناسبة. تستعمل جلود الماعز في الصناعات الجلدية الرقيقة التي تتطلب جلود ملونة مثل الحقائب اليدوية وأغلفة الكتب وصناعة الأثاث والأحذية الرقيقة والملابس الشتوية. أما في المناطق الريفية في بعض دول العالم فيستفاد من جلود الماعز لعمل أوعية لحمل الماء وتبريدها في الجو الحار أو لسحب المياه من الآبار و أوعية لخض الحليب لتصنيع اللبن الرائب..

- **سلالات الماعز:**

هناك عدد كبير من سلالات الماعز في دول العالم أي أن هناك حوالي ٣٠٠ سلالة من الماعز معظمها يوجد في الدول الاستوائية. والذي أكثرها لإنتاج اللحوم ويمكن تقسيم الماعز حسب الأسس التالية .

١. **حسب الأصول :**
   - أوروبية (سانين - توجنبرج)
   - شـرقية (دمشقية - نوبية)
   - أفريقية (الغذمية غرب أفريقيا - الغذمية السودانية الجنوبية أو النيلية)
   - الأميركية الجنوبية

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢. حسب نوع الإنتاج

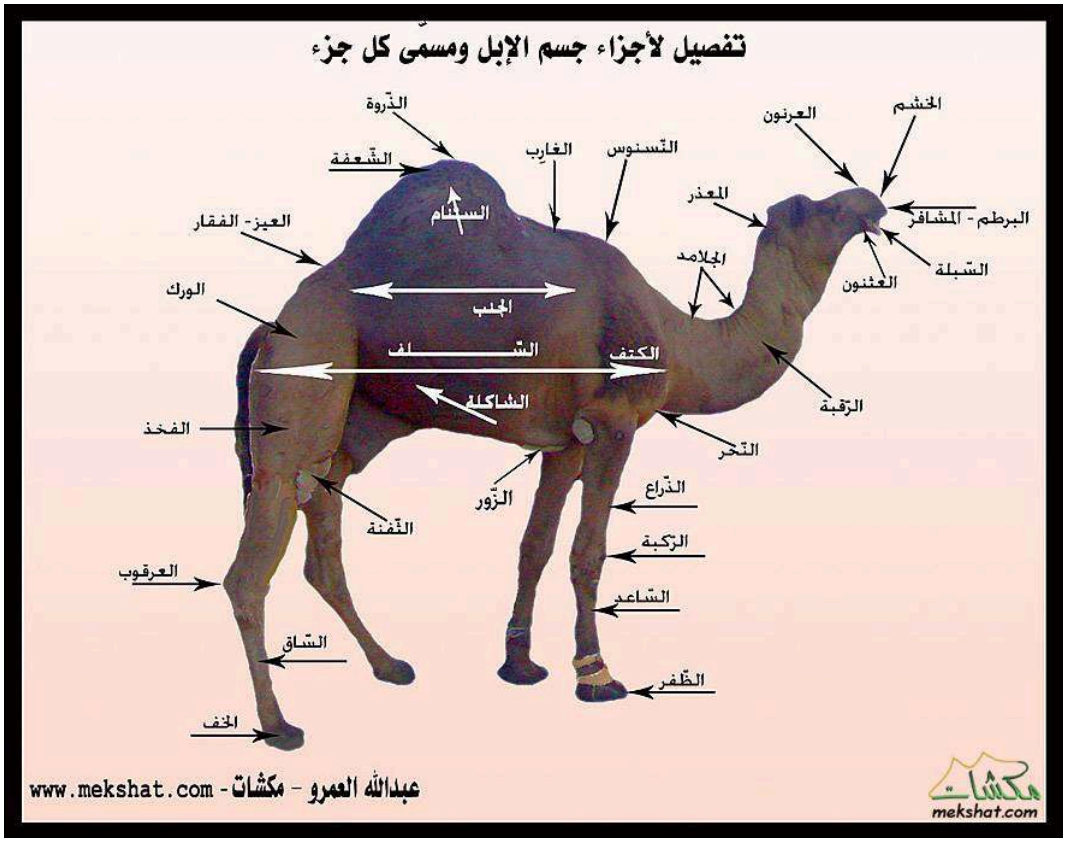
- سلالة إنتاج الحليب وتشمل الماعز الشامي في سوريا والنوبي في السودان والواحات في المغرب وبيتال في الهند
- سلالات إنتاج اللحم وتشمل الماعز الأطلسي في المغرب والصحراوي في السودان
- سلالات ثنائية الغرض وتشمل
- الماعز الجبلي الأسود في سوريا والأردن والعراق:

٣. حسب الحجم

- حسب شكل الآذن وطولها
- حسب الارتفاع عند الكتف ووزن الجسم

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الإبل



- **الإبل في القرآن الكريم**

قال تعالى : " أفلا ينظرون إلى الإبل كيف خلقت "

تنتج الإبل البروتين الحيواني (الحليب واللحم) بكميات كبيرة وبتكاليف إنتاج أقل من جميع أنواع الحيوانات الأخرى ، فهي لا تحتاج إلى حظائر ولا إلى أدوات ومستلزمات إنتاج وأعلاف نستوردها ، ولها القدرة على تحويل الشوك والنباتات الفقيرة الجافة إلى أفضل أنواع البروتين الحيواني

- **أنواع الإبل**

العمانية - السودانية - الشرارية –الصيعرية- المهرية- الدوسرية- الساحلية

وفي دراسة علمية عن الإبل العربية لمجموعة من الباحثين في جامعة الملك سعود مصدرها موقع المرابع: يحرص العرب على معرفة سلالات الإبل وأصولها لارتباطها الوثيق بحياتهم اليومية منذ القدم، وقد عنوا عناية خاصة بدقة التمحيص عن نشأتها ونسبتها إلى أصول ومناطق معروفة عندهم. ومن وجهة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

النظر العلمية البحتة، لا وجد اليوم إلا نوعان من الإبل هما: الجمل العربي ذو السنام الواحد – والجمل البكتيري ذو السنامين

- **أسماء للإبل حسب العمر**
  - عمر ستة شهور ويعتمد على أمه يسمى حوار
  - عمر سنة وبدا يشرب الماء والأكل يسمى مخلول
  - عمر سنة إلى سنتين يعتمد على نفسه كليا يسمى مفرود
  - عمر سنتين إلى ثلاث سنوات والتقى مع أخيه في الولادة الثانية للأم يسمى لقي
  - عمر ثلاثة سنوات إلى أربع وبداء يحمل الأثقال على ظهره يسمى حق
  - عمر أربع سنوات إلى خمسة يسمى جذع
  - عمر خمسة سنوات إلى ستة سنوات وبدل الزوج الأول من القواطع يسمى ثنى
  - عمر ستة سنوات إلى سبعه وبدل الزوج الثاني من القواطع يسمى رباع
  - عمر سبع سنوات إلى ثمانية وبدل الزوج الثالث من القواطع يسمى سديس
- **لحوم الإبل:**

تناول لحوم الإبل ولو بكمية بسيطة وفي فترات متباعدة يعطي لجسم الإنسان فائدة صحية نظرا لتركيبة هذه اللحوم الغذائية والغريبة نوعا ما مقارنة مع باقي أنواع اللحوم الحمراء.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الثانية

السؤال الأول:

أ- اذكر أنواع لحم البقر الثلاثة:

٤. .....

٥. .....

٦. .....

ب- اذكر ثلاثة أقطار غير عربية الأولى الرائدة في إنتاج الأبقار :

٤. .....

٥. .....

٦. .....

ج- اذكر ثلاثة سلالات رئيسة من أبقار اللحم:

١. .....

٢. .....

٣. .....

السؤال الثاني:

٣. عرف سلالة الضأن النجدي:

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤. عرف لحم الماعز:

.....

.....

.....

.....

السؤال الثالث:

أجب بكلمة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية:

م	العبارة	الجواب
١	الأبقار حيوانات مجترة	
٢	الأبقار السويسرية البنية تعتبر من سلالات أبقار للحم	
٣	السودان من الدول الأولى في العالم العربي لإنتاج الأبقار	
٤	الجاموس موطنه أمريكا	
٥	لحم الضأن أصعب اللحوم هضما	
٦	يحتوي لحم الضأن على الأملاح المعدنية و الزنك و فيتامين أ و ج	
٧	غنم السبعان و الحجر من إنتاج العراق	
٨	الضأن العواسي يسمى أيضا النعيمي	
٩	الحوار هو ذكر الجمل البالغ من العمر سنة	
١٠	يحتوي لحم الإبل على مستوى عالٍ من الدهون	

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

أجوبة الوحدة الثالثة

السؤال الأول:

أ- اذكر أنواع لحم البقر الثلاثة:

١. لحم العجل الطازج
٢. لحم البقر
٣. اللحم المفروم

ب- اذكر ثلاثة أقطار غير عربية الأولى الرائدة في إنتاج الأبقار :

١. البرازيل
٢. الهند
٣. الصين

ج- اذكر ثلاثة سلالات رئيسة من أبقار اللحم:

١. البراهمان
٢. السمنتال
٣. الشارلاي

السؤال الثاني:

٤. عرف سلالة الضأن النجدي:

من أكثر السلالات انتشارا في السعودية خاصة في سهول نجد وتوجد هذه السلالة أيضا في الكويت والعراق والأردن. يغطى الجسم شعر طويل مسترسل على جانبي الجسم لون الشعر اسود ماعدا منطقة الرأس والرقبة حيث تكون بيضاء اللون الأرجل بيضاء أيضا.ويستفاد من شعرها في صناعة السجاد الخشن وخيام الشعر .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

عرف لحم الماعز:

يمتاز لحم الماعز بالطعم الممتاز وانخفاض نسبة الدهن به وبالتالي انخفاض نسبة الكوليسترول بما يتناسب مع مرضى تصلب الشرايين

السؤال الثالث:

أجب بكلمة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية:

م	العبارة	الجواب
١	الأبقار حيوانات مجترة	صح
٢	الأبقار السويسرية البنية تعتبر من سلالات أبقار اللحم	خطأ
٣	السودان من الدول الأولى في العالم العربي لإنتاج الأبقار	صح
٤	الجاموس موطنه أمريكا	صح
٥	لحم الضأن أصعب اللحوم هضما	خطأ
٦	يحتوي لحم الضأن على الأملاح المعدنية و الزنك و فيتامين أ و ج	صح
٧	غنم السبعان و الحجر من إنتاج العراق	خطأ
٨	الضأن العواسي يسمى أيضا النعيمي	صح
٩	الحوار هو ذكر الجمل البالغ من العمر سنة	خطأ
١٠	يحتوي لحم الإبل على مستوى عالٍ من الدهون	خطأ

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المطبخ التحضيري (نظري)

الطيور

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة:

المهنة	طاهي
الواجب	يعد الطعام
المهمة	يتعرف المتدرب على جميع أنواع الطيور
الهدف الإجرائي للمهمة	يحدد أنواع و أسماء الطيور

الأهداف: عندما تكتمل هذه الوحدة تكون لدى المتدرب القدرة على أن:

- يعدد أنواع الطيور و أسمائها.
- يعرف خواص لحوم الطيور
- يحدد سلالات الطيور

مستوي الأداء المطلوب: لا تقل نسبة إتقان هذه الجدارة عن ١٠٠٪

الوقت المتوقع للتدريب: أربع ساعات تدريب نظري

الوسائل المساعدة:

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- استخدام وسيلة عرض إلكترونية لإظهار شرح المدرب
- بحوث و أسئلة شفهية و كتابية
- زيارة ميدانية لمزارع و أسواق الطيور
- الملاحظة المباشرة خلال الزيارات الميدانية

متطلبات الجدارة: الإلمام الكامل بأسماء الطيور و سلالاتها و خواص لحومها

تعريف الطيور

الطيور في جمال أشكالها و تناسق ألوانها صنعة دالة على المصور سبحانه و تعالى الذي أبدع صورها وتنقسم لحوم الطيور إلى قسمين:

١. أبيض اللحم كالدجاج
٢. قاتم وأحمر كالإوز والبط وبعض طيور الصيد والحمام، وهو أعسر هضمًا من سابقه.

- **الطير في القرآن الكريم :**

قال تعالى : ألم يروا إلى الطير مسخرات في جو السماء ما يمسكهن إلا الله إن في ذلك لآيات لقوم يؤمنون

- **القيمة الغذائية في الطير:** لحم الطيور غني بالبروتين ، وعلى نسبه قليلة من الدهون
- **فوائد لحم الطير:** خفيف على المعدة ، سريع الهضم ، جيد الخلط ، ويصفي الصوت ، ويحسن اللون ، ويقوي العقل، ويولد دماً جيداً .
- **مجموعات الطيور :** وللطيور أسماء تختلف باختلاف البلدان ولكن للمجموعات أسماء لاتينية تستعمل في كل اللغات وقد أوردنا ترجمتها بالعربية وهي :
  - النعاميات
  - الكركيات
  - الريويات (ذوات الإصبعين)
  - القطقاطيات

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- الشبناميات (الإيمو)
- للاجناحيات - التناميات
- السفينيات (النجوين)
- الغطاسيات
- الغواصيات
- البروسيلاريات (القطرس)
- البجعيات
- اللقلقيات
- الأوزيات
- البازيات (الصقور)
- الدجاجيات
- الحماميات
- الببغاوات
- الواقواقيات (الكوكو)
- البوميات
- السبديات
- السماميات (الطنانة)
- الكوليات (آكلات الفئران)
- الطرغونيات
- الضؤضؤيات (الهدهد والوروار)
- البيسيات (نقار الخشب)
- العصفوريات (جميع الجواثم)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الدجاج



الدجاج :

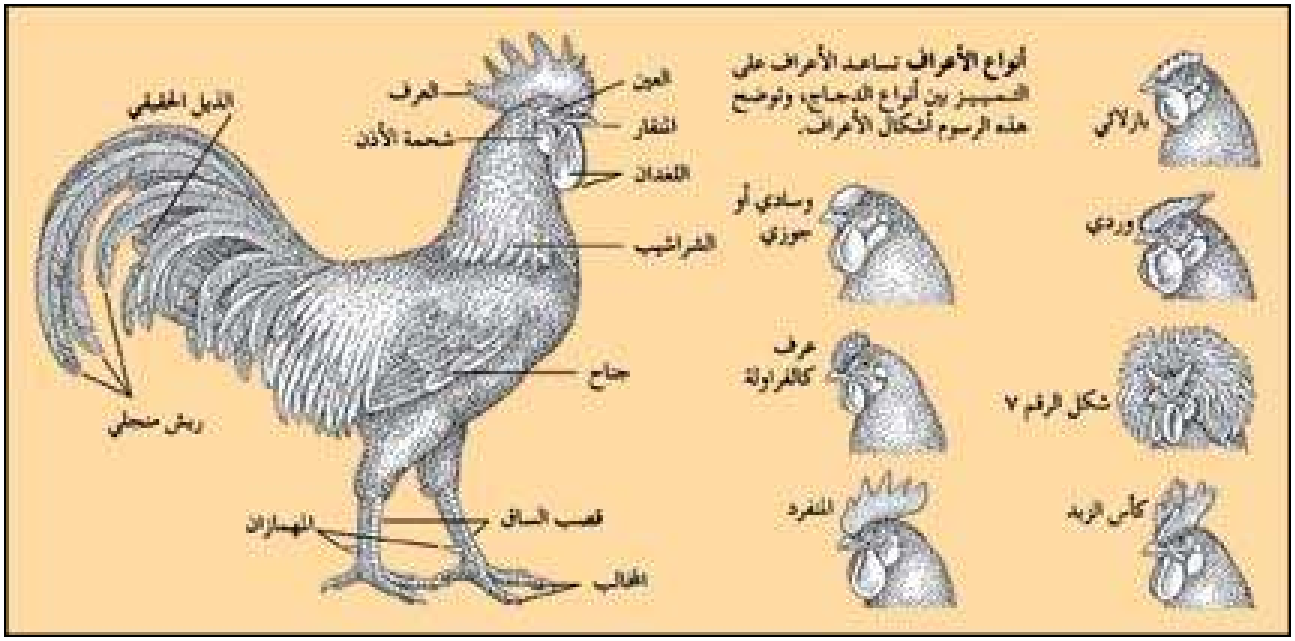
طائر يُربَّى من أجل لحمه وبيضه. ومن المحتمل أن يفوق عدد الدجاج عدد أي نوع آخر من الطيور. وهو يُرَبَّى في كافة أنحاء العالم. ويشبه الدجاج غيره من الطيور في أن له ريشًا وأجنحة، إلا أن الدجاج يتميَّز بأن له زوائد على جسمه لا تكون لدى معظم الأنواع الأخرى من الطيور؛ مثل العُرف الأحمر على قمة الرأس والداليتين الحمراوين أسفل المنقار.

ويُعَد لحم الدجاج وبيضه مصدرين جيدين للبروتين ذلك المركب الكيميائي الذي لابد من وجوده في الوجبة الغذائية الصحية المكتملة. ويحتوي لحم الدجاج على دهن قليل. ولكن بيض الدجاج يحتوي على كمية كبيرة من مادة دُهنية تُسمَّى الكولسترول. ويعتقد كثير من الأطباء أن كثرة الكوليسترول في غذاء الشخص يساعد على إصابته بأمراض القلب.

تُعَدّ تربية الدجاج من أجل اللحم والبيض من الصناعات الرئيسة في دول عديدة، خصوصًا في الصين، والولايات المتحدة الأمريكية وغيرهما. والواقع أن سكان العالم يستهلكون أكثر من ٣٣ بليون كجم من لحم الدجاج كل عام. وبالإضافة إلى ذلك، فإن إنتاج البيض يصل إلى أكثر من ٦٠٠ بليون بيضة سنويًا.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١. جسم الدجاجة



كسائر الطيور، أجنحة وريش، إلا أن للدجاج أجزاء أخرى عديدة ليست لدى الطيور الأخرى، وتشمل هذه الأجزاء الأعراف اللحمية على رؤوسها، والدالیتین اللتین تشبهان الجيوب، واللتین تتدليان من المنقار. وللذكور نتوءات عظمية صلبة، تعرف باسم المهاميز، على أرجلها.

٢. أنواع الدجاج:

- **الدجاج البلدي:**

يوجد هذا النوع من الدجاج في كل الأقطار العربية، ويجد إقبالاً أكثر من أي نوع آخر وبخاصة في المناطق الريفية، وهو أصغر حجمًا من السلالات الأخرى إلا أنه أشهى مذاقًا، وبيضه أصغر حجمًا من حجم بيض بقية السلالات. وليس له لون معين، فهو ذو خليط من الألوان والصفات، ويزن الديك نحو ٢ كجم والدجاجة من ١- ١,٥كجم، ومتوسط عدد بيضها ١٧٠ بيضة سنويًا، ومتوسط وزن البيضة ٤٠جم. وعرف الديك أحمر وكذلك فص الأذن، وبدأ نوع من التهجين بين السلالات البلدية والسلالات المستوردة مثل اللجهورن فاكتسب النتاج بذلك صفات التأقلم مع البيئة والإنتاج الوفير للحم والبيض الذي تتميز به السلالات المستوردة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **الدجاج الأمريكي:**

طيور متوسطة الحجم ولها شحمة أذن حمراء اللون، وجلدها أصفر. وتضع دجاجات كل السلالات الأمريكية بيضًا بُنيًا فيما عدا نوعي اللامونا والهولاند، حيث يكون بيضها أبيض اللون. ومن السلالات الشائعة في الدجاج الأمريكي: بليموث روك، وورود آيلاند الأحمر، والنيوهامبشاير، والديلاوير. وقد نشأت وتطورت معظم السلالات الأمريكية ـ خلال القرن التاسع عشر الميلادي وأوائل القرن العشرين نتيجة للتهجين بين دجاج البحر الأبيض المتوسط والدجاج الإنجليزي والآسيوي.

- **الدجاج الآسيوي:**

طيور كبيرة ويغطي الريش الساقين والأقدام. وللسلالات الآسيوية الثلاث ـ براهما وكوشين ولانجشان ـ شحمة أذن حمراء وتضع بيضًا قشرته بُنِّية. وجلد سلالة الكوشين والبراهما أصفر اللون، على حين أن لون جلد اللانجشان أبيض.

- **الدجاج الإنجليزي:**

معظم سلالات هذا الصنف من الطيور تم تطويرها من أجل إنتاج البيض واللحم. جميع سلالات الصنف الإنجليزي لها آذان حمراء، كما أن جميعها بيضاء الجلد ماعدا سلالة الكورنيش. وتضع دجاجات السلالتين دوركنج وردكاب بيضًا أبيض القشرة فقط.

- **دجاج البحر الأبيض المتوسط:**

وزن الدجاجة من هذا الصنف قليل نسبيًا. ولها أذنان بيضاوان وجلد أبيض أو أصفر. ويُربى الدجاج من أجل إنتاج البيض، وجميع سلالاتها تضع بيضًا أبيض اللون ووزن بعض السلالات مثل المينوركا ثقيل وهي تضع بيضًا كبيرًا. ولقد نشأت أكثر السلالات أهمية من هذا الصنف في إيطاليا وأسبانيا وتشتمل هذه المجموعة على سلالات اللجهورن والأنكونا والبتركب.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الدجاج الرومي أو الحبشي- Turkey (Meleagris gallopavo)



.الرومي المستأنس :

ويوجد سبعة تحت أنواع معروفة من الرومي تقسم في الغالب على أساس المدى الجغرافي واختلاف الريش ومن هذه الأنواع على سبيل المثال (الرومي البري، الرومي المكسيكي، الرومي الشرقي).

وقد وجد أن الدجاج الرومي المستأنس البرونزي الشكل يشبه إلى حد كبير الدجاج الرومي البري فيما عدا أن الرومي البري ذو جسم نحيف ومعدل نموه بطئ بالمقارنة بالدجاج الرومي المستأنس الحديث. وقد وجد أن تحت الأنواع الشرقية تمتلك أطرافا بنية على ريش الذيل وأيضاً على غطاء الذيل العلوي وتوج مسحة برونزية على كل الريش كما هو موجود في الدجاج الرومي البرونزي المستأنس .

أما بالنسبة الأنواع الجنوبية الغربية تكون ذات لون باهت على أطراف ريشات الذيل وعلى غطاء الذيل العلوي. ويحتوي الريش كله على لمسه من اللون الأخضر المعدني حيث يبدو الريش أسود اللون. ويعتقد أن هذا اللون كان لون أول الطيور المستأنسة التي وصلت إلى أوروبا من المكسيك .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **خصائص الديك الرومي :**

١. هو مصدر هام للبروتين الحيواني إذ إنه يعطي كمية لحم كبيرة، وكمية دهون قليلة.
٢. يمتاز الرومي بمقاومته للظروف البيئية، لذلك يمكن الاستفادة من هذه النقطة الهامة في التربية
٣. و بسبب كبر أوزان الرومي كانت تربيته أكثر ربحا" من تربية الدجاج
٤. تعد طيور الرومي من الأنواع الفاخرة التي تقدم على الموائد.

البط- duck



يعد البط من أقدم أنواع الدواجن المستأنسة فقد عثر على آثار له عند قدماء المصريين منذ ١٥٠٠ عام قبل الميلاد .

- **أهداف التربية :**

١. إنتاج اللحم بالدرجة الأولى فهو يتميز بمذاق طيب .
٢. إنتاج البيض .

إن بط المائدة الذي يربى اليوم تجاريا"، مر بمراحل تطور عديدة، ويتكاثر بأعداد كبيرة عبر برامج التهجين و ينحدر البط من سلالة البط البري، و يختلف عن البط المسكوفي الذي ينحدر من بط المسك من جنوب أمريكا. ويعتبر البط من الطيور النموذجية التي تربى ضمن مجموعات صغيرة تسهل رعايتها.

- **خصائص البط و ميزاته :**

١. يمتاز بسرعة نموه و بكفاءة تحويل عالية لإنتاج اللحم حيث يصل وزن الذكر إلى (٤- ٥) كغ و الأنثى ٣- ٣,٥ كغ .
٢. وينتج البيض بمعدل (١٨٠ - ٢٠٠) بيضة سنويا"، و وزن البيضة يتراوح من ٧٠- ٩٠ غ .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الإوز



الإوز من الطيور المائية ذو لون أبيض يزن الذكر منه حوالي ١٢ كغم وتزن الأنثى أقل من ذلك تبيض الأنثى بحدود ٣٠ – ٤٠ بيضة سنويا وتتسم البيضة بكبر الحجم يصل وزنها إلى حوالي ٢٠٠ غم. هناك إوز البري والإوز المدجن الذي يربى تجاريا للاستفادة من لحومها وكبدها وريشها.

هناك أنواع عديدة من الإوز المشهور منها إوز تولوز و الإوز العراقي والذي يعرف ب (تم) كبير الحجم ذو عنق طويل له صوت كصوت النفير لونه أبيض بمنقار برتقالي،أما الإوز المصري فيتسم بصغر حجمه حيث يزن الذكر حوالي ٤ كغم ويكون لونه رمادي أو أبيض نشأ في مصر وإنتشر في أنحاء العالم.

يربى الإوز العراقي في البرك والبري منه يتنقل عبر العالم ويزور دلتا النيل شتاء وهو معروف في جميع أنحاء العالم وتدور حوله أساطير كثيرة.

تم استئناس الطيور (٢٥٠٠ سنة قبل الميلاد) وقد تم استئناس الإوز في مصر قبل الميلاد بحوالي ١٥٠٠ سنة ، ولم تستأنس الدواجن في الغرب إلا منذ حوالي ٨٠٠ سنة.

يربى الإوز الداجن من أجل اللحم، والبيض كبير الحجم، والريش وأحيانا" لمهارته في تعشيب المحاصيل أو لعمله في الحراسة، فطيور الإوز ضخمة وعدوانية بشكلٍ كبير و صاخبة تحتاج إلى القليل من الرعاية عندما تكبر، و قد تعيش حتى عمر (٣٠) سنة و هي أقسى من البط وتعتمد على العشب بشكلٍ كبير و إذا توفر المرعى فلا تحتاج الإوزة لأكثر من (١) كغ من العلف أسبوعيا" لتنمو بشكلٍ مناسب.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

طير السمان (السلوي) (الفري)



طائر صغير الحجم وهو أحد المصادر الهامة لإنتاج اللحم والبيض ويمكن أن يساهم بدور كبير في الحد من أزمة اللحوم عند الاهتمام بنشر تربيته ورعايته لدى المزارع .ولحم السمان لذيذ وخالي من الكوليسترول وذو شهية جيدة واحتياجاته الغذائية قليلة يحتاج إلى مساحات صغيرة في تربيته.

- **السلوى في القرآن الكريم**

قال تعالى :" وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ المَنَّ وَالسَّلْوَى كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِن كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ"

- **الأهمية الاقتصادية والصفات الشكلية للسمان :**

١. مصدر جيد للبروتين الحيواني خالي من الكوليسترول .
٢. يستهلك الطائر حوالي ٤٥٠ – ٥٠٠ جم علف ليصل إلى وزن ١٢٥ – ١٥٠ جم خلال فترة ال ٤٥ يوم الأولى من العمر .
٣. إنتاج عالي من البيض (٢٥٠ – ٣٠٠ بيضة في السنة الإنتاجية) .
٤. وزن البيضة حوالي ١٠- ١٢جم .
٥. لون القشرة أبيض ومبرقش باللون البنفسجي .
٦. لون الإناث رمادي فاتح والذكور رمادي ومنطقة الرقبة بنية اللون .
٧. يمكن أن تعيش طيور السمان حتى عمر ١٠ سنوات .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **مميزات لحم السمان :**

يعتبر لحم السمان من أفضل لحوم الطيور للميزات الآتية :

١. محتوي اللحم من الدهن غير مرتفع وبالتالي يكون منخفضاً في الكوليسترول حيث ارتفاع نسبة الكوليسترول تسبب أمراض القلب .
٢. يمتاز لحم السمان بالنعومة حيث أن نسيج العضلات يعتبر من النوع الناعم حيث لا توجد ألياف في نسيج اللحم مما يجعله سهل المضغ والاستساغة .
٣. يمتاز لحم السمان بالصفة المرمرية (توزع حبيبات الدهن الضئيلة الموجودة بين الألياف نسيج اللحم) مما يجعل لحم السمان ذا طعم جيد .
٤. لحم السمان يفضله الأطفال ويطهي بطرق عديدة مما يجعله صنفاً جيداً للأكل .
٥. نتيجة لاستئناس طائر السمان أصبحت عضلات الجسم بها طراوة ونعومة مما يجعل اللحم ذا طعم ومذاق خاص مميز .

- **مميزات بيض السمان :**

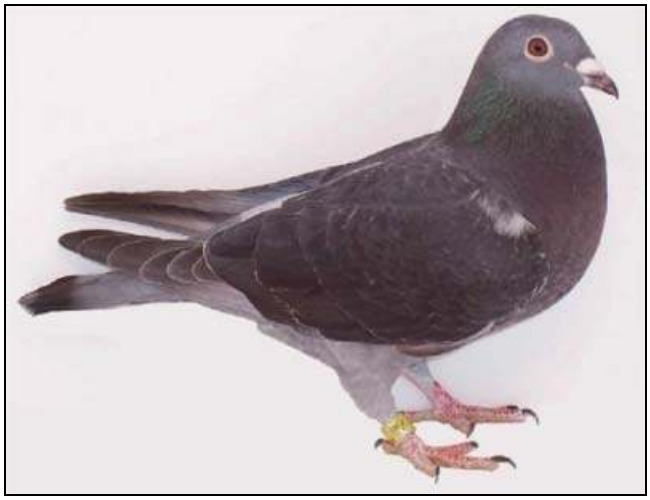
١. يستخدم بيض السمان في كل أنواع المأكولات التي تعتمد في تصنيعها على البيض له مذاق البيض البلدي.
٢. يعتبر من أفضل أنواع بيض الطيور حيث تزيد نسبة الصفار إلى البياض عنها في باقي الطيور مثل الدجاج والرومي .
٣. يستخدم بيض كفاتح للشهية لتقديمه مع المأكولات الأخرى وذلك بعد سلقه وتقشيره مع إضافة بعض التوابل.
٤. الإنتاج الغزير من بيض السمان يعتبر عاملاً مهماً جداً في استخدامه للتفريخ للحصول على كتاكيت السمان دون الحاجة إلى الاستيراد أو الشراء من مزارع أخرى .

- **أنواع السمان :**

من أهم أنواع السمان هو السمان الياباني ويربى لإنتاج اللحم والبيض وأيضاً السمان الأوربي وأمكن استنباط سلالات محسنة من السمان عالية الإنتاج من اللحم .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الحمام



نشأت الأنواع المختلفة من الحمام من نوع واحد هو (روك دوف) الحمام الصخري. الذي يعود في الأصل إلى الشرق الأوسط حيث بدأ مربو الحمام المختصون في العصور القديمة بتربيته و من خلال التكاثر الانتقائي استخدام الحمام لعدة وظائف منها :

- **حمام السباق** :

يربى لذكائه و قدرته على العودة إلى موطنه من مسافات بعيدة .

- **الحمام الزاجل :**

و يستخدم غريزة العودة إلى الوطن و يقوم بحمل الرسائل .

- **الحمام القلاب ، والحمام البهلواني ، والحمام المترنح:**

الذي يربى للاستعراض و لقدراته على الطيران

- **طيور اللحم :**

تربى من أجل المائدة .

- **لحم الحمام:**

أجود الحمام فراخه وخاصة ما ربي في المنازل ولحم ذكوره شفاء من الاسترخاء والرعشة وجيد للكلى والدم.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الثالثة

السؤال الأول :

أ- اذكر أربعة من مجموعات الطيور:

١. .....
٢. .....
٣. .....
٤. .....

ب- اذكر ثلاثة من أنواع الدجاج:

١. .....
٢. .....
٣. .....

السؤال الثاني :

٥. عرف طير السلوى حسب ما ورد في القرآن الكريم:

.....

.....

.....

.....

.....

٦. عرف خصائص البط و ميزاته:

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال الثالث:

أجب بكلمة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية:

م	العبارة	الجواب
١	يحتوي لحم الطيور على نسبة عالية من الدهون	
٢	من فوائد لحم الطيور بأنه خفيف على المعدة	
٣	استأنس الإنسان الدجاج في العصور الوسطى	
٤	تعد طيور الرومي من الأنواع الفاخرة التي تقدم على الموائد	
٥	من أهداف تربية البط إنتاج البيض و اللحم	
٦	الإوز من الطيور البرية	
٧	ينتج السلوى البيض و اللحم	
٨	يحتوي لحم السلوى على مستوى عالي من الدهون	
٩	أجود لحوم الحمام لحم الذكور الكبيرة في العمر	
١٠	يربى الحمام من أجل بيضه	

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أجوبة الوحدة الرابعة

السؤال الأول :

أ- اذكر أربعة من مجموعات الطيور :

١. النعاميات
٢. البجعيات
٣. الببغاويات
٤. الحماميات

ب- اذكر ثلاثة من أنواع الدجاج:

١. الدجاج البلدي
٢. الدجاج الأسيوي
٣. دجاج البحر الأبيض المتوسط

السؤال الثاني :

١. عرف طير السلوى حسب ما ورد في القرآن الكريم:

طائر صغير الحجم وهو أحد المصادر الهامة لإنتاج اللحم والبيض ويمكن أن يساهم بدور كبير في الحد من أزمة اللحوم عند الاهتمام بنشر تربيته ورعايته لدى المزارع .ولحم السمان لذيذ وخالي من الكوليسترول وذو شهية جيدة واحتياجاته الغذائية قليلة يحتاج إلى مساحات صغيرة في تربيته.

٢. عرف خصائص البط و ميزاته:
٣. يمتاز بسرعة نموه و بكفاءة تحويل عالية لإنتاج اللحم حيث يصل وزن الذكر إلى (٤- ٥) كغ و الأنثى ٣- ٣,٥ كغ .
٤. وينتج البيض بمعدل (١٨٠ - ٢٠٠) بيضة سنويا"، و وزن البيضة يتراوح من ٧٠- ٩٠ غ .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الثالث:

أجب بكلمة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية:

م	العبارة	الجواب
١	يحتوي لحم الطيور على نسبة عالية من الدهون	خطأ
٢	من فوائد لحم الطيور بأنه خفيف على المعدة	صح
٣	استأنس الإنسان الدجاج في العصور الوسطى	خطأ
٤	تعد طيور الرومي من الأنواع الفاخرة التي تقدم على الموائد	صح
٥	من أهداف تربية البط إنتاج البيض و اللحم	صح
٦	الإوز من الطيور البرية	خطأ
٧	ينتج السلوي البيض و اللحم	صح
٨	يحتوي لحم السلوى على مستوى عالي من الدهون	خطأ
٩	أجود لحوم الحمام لحم الذكور الكبيرة في العمر	خطأ
١٠	يربى الحمام من أجل بيضه	خطأ

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المطبخ التحضيري (نظري)

مصادر اللحوم الأخرى

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الجدارة:

المهنة	طاهي
الواجب	يعد الطعام
المهمة	يتعرف المتدرب على حيوانات مصادر اللحوم الأخرى
الهدف الإجرائي للمهمة	يحدد أنواع و أسماء هذه الحيوانات

الأهداف: عندما تكتمل هذه الوحدة تكون لدى المتدرب القدرة على أن:

- يعدد أنواع الحيوانات الأخرى و أسماءها .
- يعرف خواص لحومها
- يعرف أسباب استعمالها كمصدر جديد للحوم

مستوي الأداء المطلوب: لا تقل نسبة إتقان هذه الجدارة عن ١٠٠٪

الوقت المتوقع للتدريب: أربع ساعات تدريب نظري

الوسائل المساعدة:

- استخدام وسيلة عرض إلكترونية لإظهار شرح المدرب
- بحوث و أسئلة شفهية و كتابية
- زيارة ميدانية لمزارع و أسواق اللحوم
- البحث من خلال المواقع الإلكترونية و الموسوعات العلمية
- الملاحظة المباشرة خلال الزيارات الميدانية

متطلبات الجدارة: الإلمام الكامل بأسماء حيوانات مصادر اللحوم الأخرى و خواصها

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

مصادر اللحوم أخرى

الأرانب المستأنسة



- **الشكل:**

تتنوع ألوان الأرانب وتتعدد من الأبيض والبني والأسود والرمادي كما قد تكون مرقطة بعدة ألوان. القوائم الخلفية أطول من الأمامية كما أنها أقوى لتساعدها على الحركة التي تكون بالقفز. وللأرنب ذيل قصير وكذلك له أظافر لتساعده على الحفر. كما أن له أذان طويلة مما يدل على إلى قوة حاسة السمع لديها. تنمو للأرانب قواطع في الفكين العلوي والسفلي وتنمو باستمرار لذا تشبه بالقوارض.

- **مميزات لحوم الأرانب :**

١. لحوم الأرانب ناصعة البياض دقيقة الألياف ومغذية .
٢. تحتوى لحوم الأرانب على نسبة عالية من البروتين (٢٠ - ٢١٪) .
٣. تحتوى لحوم الأرانب على نسبة قليلة من الدهون والكولسترول (صالح لكبار السن والمرضى) .
٤. تحتوى لحوم الأرانب على نسبة عالية من الأملاح .

- **سلالات الأرانب وأدائها الإنتاجي**

تربى الأرانب لإنتاج اللحم أو الفراء ، ويوجد العديد من السلالات العالمية التي تندرج كل منها تحت أحد هذه الأغراض كما توجد بعض السلالات التي تتميز بالجمع بين أكثر من إنتاج مثل إنتاج اللحم والفراء معاً بالإضافة إلى وجود سلالات مهجنة مع بعض السلالات

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

بالنسبة لأنواع الأرانب فإن الأرنب الهولندي من أفضل الأنواع النقية بغرض إنتاج اللحم وتنتجها بعض الشركات المتخصصة

طائر النعام





النعامة أكبر طائر حي، فقد يصل ارتفاعها إلى مترين ونصف المتر، ويصل وزنها إلى ١٥٥كجم. وتعيش طيور النعام في سهول وصحاري إفريقيا. ومن الجدير بالذكر أن طيور الموّة النيوزيلندية المنقرضة التي يبلغ ارتفاعها ثلاثة أمتار كانت الطيور الوحيدة التي تفوق النعام طولاً. أما طيور الفيل المنقرضة، التي كانت تعيش في مدغشقر، ويصل وزنها إلى ٤٥٠كجم فكانت هي الطيور الوحيدة التي يفوق وزنها وزن النعامة .

- **لحوم النعام**:

في ظل الزيادة السكانية الرهيبة و الحاجة الماسة إلى توفير احتياجات الإنسان من اللحوم و بخاصة البروتين الحيواني بالإضافة لتفادى مشاكل اللحوم الحمراء من إرتفاع نسبة الكوليسترول و ظهور بعض الأمراض بها مثل جنون البقر و الحمى القلاعية، تحولت أنظار العالم أجمع إلى مصادر أخرى تكون آمنة و خالية من المخاطر ومن هذه المصادر لحم النعام.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ولقد لقيت تربية النعام في الآونة الأخيرة اهتماما عالميا وازداد الطلب على جميع منتجاته من لحوم و جلود وريش و غير ذلك، كما ازدادت الحاجة إلى معرفة طبيعة و خصائص و سلوك و صفات هذا الطائر وكذلك معرفة طرق تربيته و تغذيته و كيفية إدارته على مستوى المزارع.

و لقد انتشرت تربيته في معظم الدول العربية مثل جمهورية مصر العربية و المملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة و دولة الكويت و سوريا و الجمهورية التونسية

١. **لحم النعام:**

يعتبر لحم النعام من أجود اللحوم الحمراء لارتفاع قيمته الغذائية لغنائه بالبروتين والفيتامينات و ارتفاع محتواه من الحديد وانخفاض محتواه من عنصر الصوديوم، تصل نسبة التصافي إلى ٥٠٪ ويعطي الطائر حوالي ٤٠ كجم لحم مشفى.

٢. **بيض النعام:**

ويعتبر من أهم منتجات النعام، فالبيض المخصب يستخدم في إنتاج الكتاكيت و يستخدم البيض غير المخصب كبيض مائدة

(تكفي البيضة حوالي ١٤ شخص) و كذلك في صناعة الحلويات أو يستخدم قشر البيض في أعمال الزينة والزخرفة و الديكور وذلك بعد تفريغ المحتويات الداخلية للبيضة حيث تتميز بالصلابة كما تعتبر القشرة مصدرا من مصادر الكالسيوم.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الكنغر Kangaroo



المجموعة: ذوات الوتر

القسم: الثدييات

الفصيلة: الجرابيات الحيوانات الكيسية (الجيب)

العائلة: الكنغريات

هي أكبر الحيوانات من طائفة الجرابيات التي تحمل صغارها في جيب في البطن ، ومنها دب الكوالا ، ومن هذه الفصيلة أنواع الكنغر ، منها الكنغر الأحمر و الكنغر الرمادي ، يعيش في استراليا ومعروفة منه عدة أنواع. يبلغ حجم صغارها حجم الأرنب.

الكنغر العادي يصل أحياناً لارتفاع مترين ووزن ١٠٠ كغم. يستعمل أرجله الخلفية للحركة وذنبه القوي ليحافظ على اتزانه أثناء الحركة بالقفز والركض، تستطيع الكبار أن تقفز إلى بعد ٣٣ قدماً وارتفاع ٩ أقدام.

تلد صغارها قبل أن يكتمل نموها لذا تستكمل نموها داخل جيبها.

لحم الكنغر يؤكل في أستراليا

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **لحم الكنغر "لإنقاذ الأرض"**

قال عالم أسترالي إن التحول من لحم البقر والغنم إلى لحم الكنغر قد يساعد بشكل ملحوظ على خفض انبعاث الغازات المتسببة في ظاهرة الاحتباس الحراري.

ويحتوي غاز الميثان الناجم عن روث البقر والغنم على مفعول أشد خطرا وإضرارا بالبيئة من غاز ثاني أوكسيد الكربون.

وعلى العكس من ذلك لا يصدر عن الكنغر مثل هذا الغاز لاختلاف نظامه الهضمي.

وينصح الدكتور جورج ويلسون العضو في الإدارة الأسترالية للحياة البرية، بتربية هذا الفصيل من الحيوانات ذات الجراب.

ويقول الخبير الأسترالي إن أمعاء الكنغر تحتوي على صنف مختلف من الأجسام الدقيقة التي تساعد على الهضم.

وتُقدر نسبة ما تتسبب فيه قطعان البقر والغنم من انبعاث غازات الاحتباس الحراري في أستراليا بـ١١ في المائة، وقد شهدت أستراليا عدة محاولات لمعالجة هذا الوضع.

ويعتقد ويلسون أن الكنغر هو الحل.

ويقول في هذا الصدد: "إن طعم لحم الكنغر جد طيب، ومذاقه مختلف."

ويقدر عدد رؤوس قطيع الكنغر بأستراليا بحوالي ٣٠ مليون رأس تربى في مزارع بعيدة عن المناطق الحضرية.

ويرى ويلسون أن عدد السكان الأستراليين قد ارتفع مما يستدعى ضرورة توسيع القطيع لتلبية الطلب على هذا النوع من اللحوم.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الرابعة

السؤال الأول :

أ- اذكر مصادر اللحوم الأخرى:

٥. .....

٦. .....

٧. .....

ب- اذكر سلالات الأرانب وأدائها الإنتاجي

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ج- اذكر مميزات لحم الأرانب

١. .....

٢. .....

٣. .....

٤. .....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥. السؤال الثاني:

١. عرف طير النعام:

.....

.....

.....

٢. عرف حيوان الكنغر:

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

إجابات الوحدة الرابعة

السؤال الأول :

أ- اذكر مصادر اللحوم الأخرى:

١. الأرانب
٢. النعام
٣. .الكنغر

ب- تربى الأرانب بغرض إنتاج اللحم أو الفراء ، ويوجد العديد من السلالات العالمية التي تندرج كل منها تحت أحد هذه الأغراض كما توجد بعض السلالات التي تتميز بالجمع بين أكثر من إنتاج مثل إنتاج اللحم والفراء معاً بالإضافة إلى وجود سلالات مهجنة مع بعض السلالات

بالنسبة لأنواع الأرانب فإن الأرنب الهولندي من أفضل الأنواع النقية بغرض إنتاج اللحم وتنتجها بعض الشركات المتخصصة.

السؤال الثاني :

١. عرف طير النعام:

النعامة أكبر طائر حي، فقد يصل ارتفاعها إلى مترين ونصف المتر، ويصل وزنها إلى ١٥٥كجم.

٢. عرف حيوان الكنغر:

هي أكبر الحيوانات من طائفة الجرابيات التي تحمل صغارها في جيب في البطن ، ومنها دب الكوالا ، ومن هذه الفصيلة أنواع الكنغر ، منها الكنغر الأحمر و الكنغر الرمادي ، يعيش في استراليا ومعروفة منه عدة أنواع. يبلغ حجم صغارها حجم الأرنب

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المطبخ التحضيري (نظري)

الطرائد (الصيد)

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الجدارة:

المهنة	طاهي
الواجب	يعد الطعام
المهمة	يتعرف المتدرب على الطرائد من الثدييات و الطيور
الهدف الإجرائي للمهمة	يحدد أنواع و أسماء الطرائد

الأهداف: عندما تكتمل هذه الوحدة تكون لدى المتدرب القدرة على أن:

- يعدد أنواع و أسماء الطرائد.
- يعرف خواص لحومها

مستوي الأداء المطلوب: لا تقل نسبة إتقان هذه الجدارة عن ١٠٠٪

الوقت المتوقع للتدريب: أربع ساعات تدريب نظري

الوسائل المساعدة:

- استخدام وسيلة عرض إلكترونية لإظهار شرح المدرب
- بحوث و أسئلة شفهية و كتابية
- البحث من خلال المواقع الإلكترونية و الموسوعات العلمية

متطلبات الجدارة: الإلمام الكامل بأسماء حيوانات مصادر اللحوم الأخرى و خواصها

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

تعريف الطرائد (الصيد)

- **ما هي الطرائد؟**

هي أنواع من الحيوانات البرية والطيور مثل: الغزال، الظبي ، الجاموس، الرنة، الوعل، الأيل، الكنغر، الماعز البري، الأرنب البري، السنجاب ...إلخ.

الطيور مثل: قنبرة ، حجل، فرخ حمام (حمامة صغيرة)، سمن، درّاج، بطّ بري، إوز برّي، ديك رومي برّي...إلخ

- **نوعية لحوم الطرائد :**

١. هناك فرق في نوعية وطعم اللحوم بين الحيوانات البرية و المدجنة
٢. العوامل التي تقرّر نوعية اللحم تتضمّن عمر الحيوان ، نوعية طعام الحيوان، وقت السنة الذي صيد به الحيوان
٣. هل تعتبر الطرائد من اللحوم الحمراء أو البيضاء؟ الطيور عموما تعد لحما أبيض أما الحيوانات الأخرى فهي طبعا لحوم حمراء هذه المنتجات تعد طبيعية والمقصود بذلك اللحوم الطازجة التي لم تخضع لأي إضافات صناعية مثل النكهات أو الملونات..

- **ملاحظات للتعامل مع الطرائد التي تم اصطيادها :**

١. سارع بتغطيتها الجثة بأسرع ما يمكن
٢. أزل الأوساخ الظاهرة عنها
٣. نظف سكينك الذي ستستعمله حتى لا تلوث اللحم
٤. اعمل على سلخها
٥. اعمل إلى إزالة الأحشاء ونظف التجويف بالماء ثم جففه بمناشف ورقية
٦. ضع ثلجا ضمن التجويف لتحفظه من النمو الجرثومي
٧. أبعدها عن ضوء الشمس المباشر ولا تعلقها مثلا في سقف السيارة أو صندوقها الخلفي
٨. لا تضع الجثة ضمن صندوق مغلق وهي لا تزال دافئة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

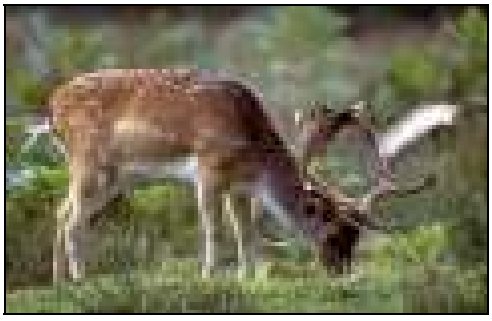
الأيل



يعيش الأيّل في الغابات في جميع أنحاء أوروبا ، آسيا ، شمال أفريقيا وأمريكا. هناك العديد من أنوع الأيّل مختلفة الأحجام لكن كلّ الذكور يتميز بالقرون. إنّ لحمه طري و وتصبح نكهته أفضل إذا ترك منقوعا ليلا. لحم الأيّل له طعم معتدل مائل للحلاوة يشبه لحم البقر مع نكهة ضعيفة مشابهة للحم الغزال .

- **سلالات الأيل**

آيل المرج



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

حيوان ثديي من عائلة الأيائل ورتبة مزدوجات الأصابع Artiodactylaيعيش هذا الحيوان في أوروبا ، وشمال أفريقيا ، يقتات الأيل بالحشائش والأوراق والثمار. وعند حلول موسم المعاشرة في أيلول يبحث الذكر عن أنثى فينشب قتال عنيف بين الذكور وتلدالأنثى صغيراً واحداً أو اثنين بعد فترة حمل تدوم سبعة أشهر

الوعول

- **سلالات الوعول**

١. **الوعل العربي:**



الوعل الذكر



أنثى الوعل

على الرغم من أعدادها البالغة ٢٠٠٠ رأس تعتبر الوعول العربية من الثدييات النادرة بالعالم ، حيث ترتفع أعدادها في المناطق التي تتوفر فيها الحماية ولكنها تتعرض للصيد الجائر في المناطق التي تخلو من الحماية وذلك للاستفادة من لحومها وهو الشيء الذي أدى إلى تناقصها في العالم

والوعل العربي هو بقية سلالة منقرضة كانت تعيش يوما ما في المنطقة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢. الوعل التيس



حيوان ثديي من عائلة البقريات Bovidae ورتبة مزدوجات الأصابع Artiodactyla يتواجد هذا الوعل بكثرة في جبال الألب وجزيرة ايبيريا وأواسط آسيا ، والقوقاز والمملكة العربية السعودية

٣. وعل (رنّة)

أكبر قليلا من الأيل الأبيض. كل من الذكور والإناث لهم القرون. لحمه أحلى جدا من لحم الغزال الآخر. يعيشون أوليا في أمريكا الشمالية وسيبيريا.

٤. الوعل طوبي



حيوان ثديي من عائلة البقريات Bovidae ورتبة مزدوجات الأصابع Artiodactyla يوجد هذا الحيوان بكثرة في أفريقيا وخصوصاً منطقة الساحل، وجنوب شرق أفريقيا. إذ يألف العيش في الأراضي الجرداء. يبلغ طول رأسه وجسه حوالي ٢٠٠ سم، وارتفاع كتفه يبلغ ١٣٠ سم، ويزن نحو ١٥٩ كلغ

٥. وعل القصب

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



حيوان ثديي مجتر من عائلة البقريات Bovidae ورتبة مزدوجات الأصابع Artiodactyla موطن هذا الوعل أفريقيا وخاصة المناطق الممتدة بين السودان والسنغال وتنزانيا ، وهو يألف العيش في الأراضي العشبية. يبلغ طول رأسه وجسمه حوالي ١٤٠ سم، وارتفاع كتفه يبلغ نحو ٨٩ سم

الظباء

ولها أنواع عديدة مثل

١. الشادن الأحمر (الظبي الصغير)
٢. الظبي الأسود
٣. الظبي الأفريقي (العلند)
٤. الظبي الرمادي
٥. الظبي الشائك
٦. الظبي الملكي
٧. الظبي إمبالا
٨. الموظ (الظبي الكبير)
٩. ظبي الخليج الأفريقي
١٠. الظبي السموري
١١. الظبي الأفريقي
١٢. الظبي الأفريقي ذو الأطواق

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١٣.الظبي البري الأزرق

١٤.الظبي ديك ـ ديك

الغزلان

- سلالات الغزلان

١. الغزال المهر



يكثر وجود هذا الغزال في المنطقة الواقعة بين جنوب مراكش وحدود السنغال، وهو معرض للانقراض وقد تم نقل أعداد منه إلى حدائق الحيوان في اسبانيا.

٢. الغزال طومسون

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



حيوان ثديي من عائلة البقريات Bovidae ورتبة مزدوجات الأصابع Ariodactyla شرق أفريقيا ، خاصة كينيا والسودان وتانزانيا ، يألف العيش في الأراضي العشبية والسهول. يبلغ طول رأسه وجسمه نحو ١١٠ سم، وارتفاع كتفه نحو ٦٦ سم، ويزن ٢٧ كلغ

٣. الغزال غرانت



حيوان عاشبه من عائلة البقريات Bovidae ورتبة الظباء يألف العيش في الصحاري والسهول الواقعة في أفريقيا وآسيا

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

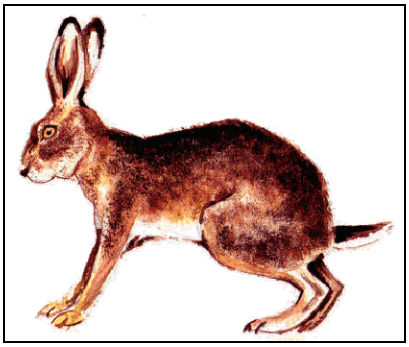
٤. غزالَ نفّاز

ظبيٌ صغير موطنه سهول جنوب أفريقيا وهو بلون أسمر ضارب إلى اللون الأحمر مع شريط قاتم على الخاصرة الملطخة بلون أبيض في أجزائها السفلى وله طية جلدية تمتد من منتصف الظهر إلى الردف وله شعر أبيض كثيف يبغ طول القرن ٣٦ سم وهو بشكل دائري معقوف من طرفه، وبإمكان هذا الظبي أن يقفز على ارتفاع ٤ أمتار بواسطة ساقيه الخلفيتين.

٥.الغزال داما

حيوان ثديي من عائلة البقريات Bovidaeورتبة مزدوجات الأصابع Artiodactylaيتواجد في صحراء أفريقيا حتى المناطق المحاذية للساحل. يبلغ طول رأسه وجسمه معاً نحو ١٧٠ سم، وارتفاع كتفه حوالي ١٠٠ سم، ويزن ٧٣ كلغ، له قرنان طويلان يبلغ طول كل منهما ٣٥ سم،

الأرنب البري



الأرنب حيوان من ذوات الوبر صغير الجثة قصير اليدين طويل الرجلين ضئيل الكعبين كثير الشعر حتى أنه لينبت في بطون شدقيه وتحت رجليه . والأرنب اسم جنس يطلق على الذكر والأنثى ويقال لأنثى الأرنب عكرشة ويقال للذكر الخزز ويقال للأرض كثيرة الأرانب أرض مورنبة ويطلق اسم (الخرنق) على صغار الأرانب .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الطيور

١. helmeted guineafowl الدجاج الإفريقي(الحبشي)



الدجاج الحبشي نوع من الدجاج له ريش رمادي داكن مع بقع بيضاء صغيرة. والعنق والرأس أجردان. ويغطي قمة الرأس متن عظمي أو خوذة. وتعيش أنواع متعددة من الدجاج الحبشي البري في أفريقيا. من المعروف أن هذا النوع من الطيور يستوطن جنوب المملكة العربية السعودية ونشاهده ونصطاده خصوصا بمناطق جيزان كافه والسبب لاستيطانه هو توفر المناخ المناسب له مقارنه بالدول الافريقيه التي كان يعيش بها وأيضا توفر المياه بكثرة وتوفر الغطاء النباتي الذي يعتبر ملجأ له من أي اعتداء وكذالك يعتبر مصدر للغذاء

٢. الدرّاج





WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣. الحجل



١. طائر الحبارى.

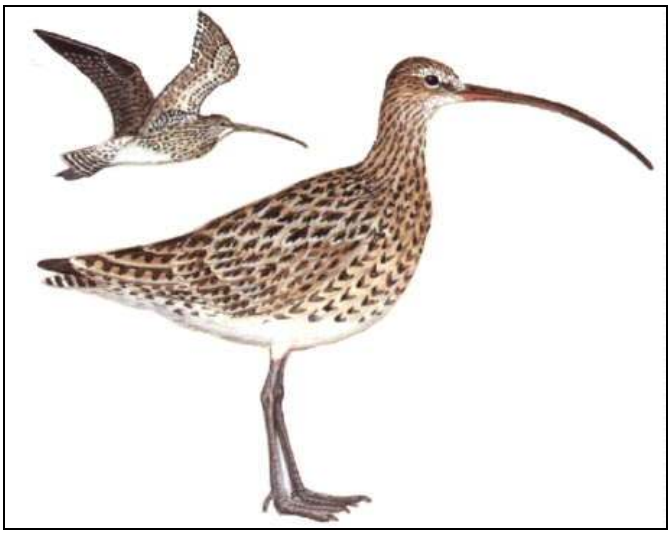


- خواص لحم الحباري

لحم الحباري بين لحم الدجاج ولحم البط في السماكة وهو أخف من لحم البط لأنه بري وهو حار رطب جداً .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢. الكروان-CUREW



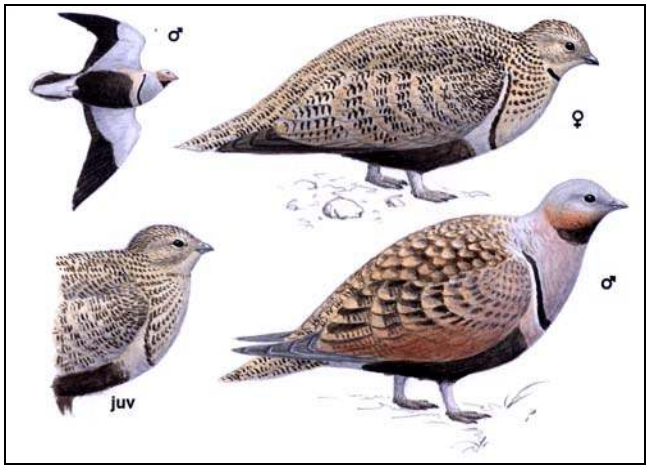
٣. القطا

يوجد من القطا عدة أنواع تصل إلى ال ١٥ تقريبا ، وهي منتشرة في جميع أنحاء الكرة الأرضية ، في المناطق الحارة و المعتدلة و الباردة و المتجمدة كذلك .

ولان القطا من الطرائد المحببة في الصيد ويحب الكثير من هواة الصيد الذهاب في رحلات قنص لصيده.

- أنواع القطا

١. الجوني - BLACK - BELLIED SANDGROUSE





WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ويسميه البعض بالكدري ، واحد من أكبر القطا في الحجم حيث يصل طوله إلى ٣٤ سم ، ويقال انه يهاجر إذا تجمدت مياه البحيرات والأماكن التي يشرب منها الماء ، في دول البحر الأسود و تركيا والتركمانستان و جورجيا وغيرهما

٢. الغطاط - CHESTNUT - BELLIED SANDGROUSE





٣. القطا النغاق - PIN - TAILED SANDGROUSE





له صدر أبيض ، يصل طوله إلى ٣٧ سم وهناك نوع منه أقصر قليلا وله ريشتان في الذيل أطول من العادي. وله الصوت الشهير الذي يدل على وجودة من مكان بعيد ، بل إنك قد تسمع صوته ولا تشاهده. به عيب واحد أن طعمه ليس لذيذ به ، زفرة (رائحة في الطعم) تجعلك تنفر منه

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

القطا العربي SPOTTED SANDGROUSE





أحد أنواع القطا الذي يعتبر من الأنواع المنقرضة ،يصل طوله إلى ٣٣ سم. يقال أنه موجود بالمغرب

٤. القطا الصغير - SANDGROUSE LICHTENSTEIN'S





٥. القطا الاحيمر CROWNED SANDGROUSE

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



٦. قطا ناميبيا – NAMAQUA SANDGROUSE

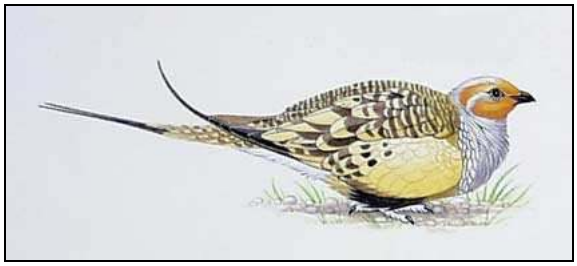




WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

قطا باليسي - PALLAS'S SANDGROUSE





٧. القطا أصفر الرقبة - YELLOW-THROATED SANDGROUSE





وهو موجود في غرب إفريقيا وحتى جنوبها إلى صحراء كلهاري .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

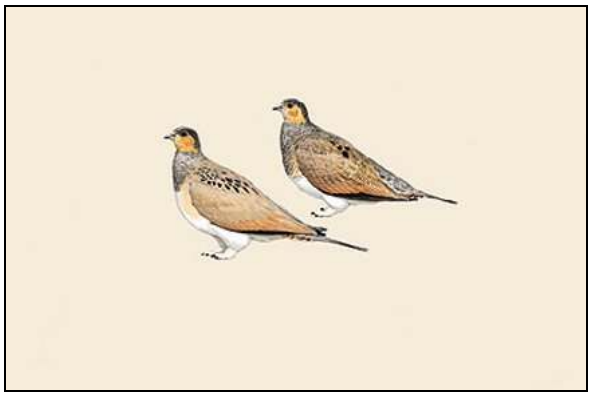
القطا التاجي - DOUBLE-BANDED SANDGROUSE





٨. القطا التبتي - TIBETAN SANDGROUSE



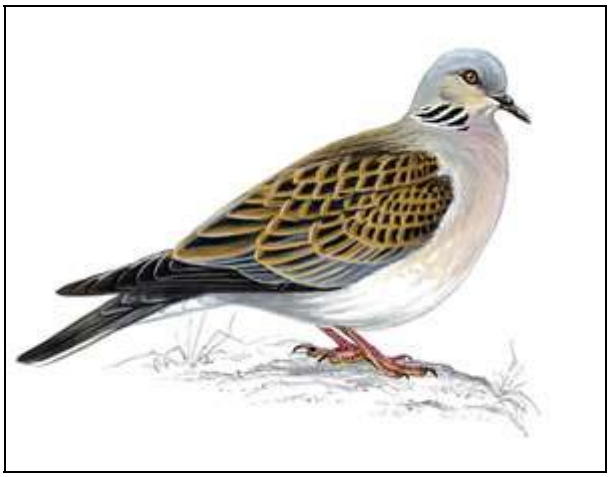


لا توجد معلومات عن هذا النوع من القطا والذي يبدو واضحا من أسمة انه يعيش في التبت أو بالقرب منه .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

القميري





طائر القميري - بضم القاف وسكون الميم - ويجمع على قماري أو ما يسمى بالانجليزي

(Turtle Dove)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الخامسة

السؤال الأول :

أ- اذكر ثلاثة من سلالات الظباء:

٨. .....

٩. .....

١٠. .....

ب- اذكر ثلاثة من سلالات الغزلان:

٤. .....

٥. .....

٦. .....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الثاني :

١. عرف الطرائد :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٢. عرف حيوان الأيل:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الثالث:

أجب بكلمة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية:

م	العبارة	الجواب
١	لحوم الطرائد لها نفس نوعية لحوم الحيوانات المدجنة	
٢	يعيش الأيل في الغابات	
٣	تبلغ أعاد الوعل العربي ما يعادل٢٠٠٠وعل	
٤	الغزلان من الحيوانات الثديية	
٥	يطلق اسم (الخرنق) على صغار الأرانب .	
٦	يستوطن الدجاج الإفريقي (الحبشي) جنوب المملكة العربية السعودية	
٧	ينتمي الحجل إلى الطيور الداجنة	
٨	لحم الحباري يشبه لحم الدجاج و لحم البط في السماكة	
٩	يعتبر القطا العربي من الطيور المنقرضة	
١٠	القمري من الطيور غير المهاجرة	

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

إجابات الوحدة السادسة

السؤال الأول:

أ- اذكر ثلاثة من سلالات الظباء:

١. الشادن الأحمر (الظبي الصغير)
٢. الظبي الأسود
٣. الظبي الإفريقي(العلند)

ب- اذكر ثلاثة من سلالات الغزلان:

١. الغزال المهر
٢. الغزال غرانت
٣. الغزال داما

السؤال الثاني:

أ- عرف الطرائد:

هي أنواع من الحيوانات البرية والطيور مثل: الغزال، الظبي ، الجاموس، الرنة، الوعل، الأيل، الكنغر، العنز بري، الأرنب البري، السنجاب ...إلخ.

الطيور مثل: قنبرة ، حجل، فرخ حمام (حمامة صغيرة)، سمن، درّاج، بطّ بري، إوز برّي، ديك رومي برّي...إلخ

ب- عرف حيوان الأيل:

يعيش الأيّل في الغابات في جميع أنحاء أوروبا ، آسيا ، شمال أفريقيا وأمريكا. هناك العديد من أنوع الأيّل مختلفة الأحجام لكن كلّ الذكور يتميز بالقرون. إنّ لحمه طري و وتصبح نكهته أفضل إذا ترك منقوعا ليلا. لحم الأيّل له طعم معتدل مائل للحلاوة يشبه لحم البقر مع نكهة ضعيفة مشابهة للحم الغزال .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الثالث:

أجب بكلمة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية:

م	العبارة	الجواب
١	لحوم الطرائد لها نفس نوعية لحوم الحيوانات المدجنة	خطأ
٢	يعيش الأيل في الغابات	صح
٣	تبلغ أعداد الوعل العربي ما يعادل٢٠٠٠وعل	صح
٤	الغزلان من الحيوانات الثديية	صح
٥	يطلق اسم (الخرنق) على صغار الأرانب .	صح
٦	يستوطن الدجاج الإفريقي (الحبشي) جنوب المملكة العربية السعودية	صح
٧	ينتمي الحجل إلى الطيور الداجنة	خطأ
٨	لحم الحباري يشبه لحم الدجاج و لحم البط في السماكة	صح
٩	يعتبر القطا العربي من الطيور المنقرضة	صح
١٠	القمري من الطيور غير المهاجرة	خطأ

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المطبخ التحضيري (نظري)

الأسماك

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الجدارة:

المهنة	طاهي
الواجب	يعد الطعام
المهمة	يتعرف المتدرب على أنواع و أسماء الأسماك و فواكه البحر و فوائد لحومها
الهدف الإجرائي للمهمة	يحدد أنواع و أسماء و أصناف الأسماك

الأهداف: عندما تكتمل هذه الوحدة تكون لدى المتدرب القدرة على:

- يعدد أنواع و أسماء و أصناف الأسماك و الصدفيات و القشريات و الرخويات .
- يصنف الأسماك حسب البحور و المحيطات
- يعرف خواص لحومها
- يعرف ما ذكر في القرآن الكريم عن الأسماك

مستوي الأداء المطلوب: لا تقل نسبة إتقان هذه الجدارة عن ١٠٠٪

الوقت المتوقع للتدريب: أربع ساعات تدريب نظري

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الوسائل المساعدة:

- استخدام وسيلة عرض إلكترونية لإظهار شرح المدرب
- بحوث و أسئلة شفهية و كتابية
- البحث من خلال المواقع الإلكترونية و الموسوعات العلمية
- زيارة ميدانية لسوق السمك

متطلبات الجدارة: الإلمام الكامل بأسماء و خواص الأسماك و القشريات و الرخويات و الصدفيات

تعريف الأسماك

- **السمك في القرآن الكريم**

قال تعالى : " وهو الذي سخر البحر لتأكلوا منه لحما طريا "

- **السمك في السنة النبوية :**

عن عبد الله بن عمر عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: " أحلت لنا ميتتان ودمان السمك والجراد ، والكبد والطحال "

- **تعريف الأسماك**

السمك أو الأسماك هي من الحيوانات الفقارية ذوات الدم البارد التي تعيش في الماء، هناك أنواع عديدة من الأسماك أكثر ٢٧٠٠٠ نوع مما جعلها أكثر الفقاريات تنوعاً. للسمك حراشف وزعانف وغلاصم (خياشيم) يتنفس بها.

الأسماك بعضها يعيش في الماء العذب في البحيرات والأنهار وبعضها الآخر يعيش في المياه المالحة في البحار والمحيطات.

بعض الأسماك تكون صغيرة وبطول ١ سم أو أقل وبعضها الآخر كبيرة وطويلة قد يصل طولها إلى ١٥ متر ووزنها إلى ١٥ طن كما في سمك القرش و الحوت.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أكثر أنواع الأسماك تعتبر غذاء رئيس للبشر، ومن أنواع الأسماك التي تكون مرغوبة أكثر من غيرها مثل سمك الكارب Carp وسمك القدّ Cod وسمك الرنجة Herring وسمك السردين Sardines وسمك التونة Tuna.

أغلب أنواع الأسماك لها عظام وبعض الأنواع الأخرى مثل القرش ليس لها عظام حقيقية بل هي غضروفية. بعض العلماء لا يعتبرونها أسماك حقيقية، ولكن أغلب الناس يدعونها بالأسماك.

بعض الأنواع الأخرى من الحيوانات التي تعيش في البحر مثل نجمة البحر Starfish وقنديل البحر Jellyfish تدعى كذلك بالأسماك ولكنها ليست بالأسماك ولا يحوي جسمها على عظام، وكذلك نوع آخر من الكائنات المائية تعرف بالكائنات الرخوية ذات الصدف مثل المحاريات المختلفة ، وهناك القشريات مثل الروبيان والجمبري والسلطعونات.

توجد الأسماك في كل مكان تجد فيه ماء تعيش فيه. فهي في المحيطات والبحار وبرك الماء العذب والبحيرات والأنهار والمستنقعات ، حتى في الغدران ويمكن للسمك أن يعيش في المياه الاستوائية وتحت الجليد . ويتراوح حجمها بين أقزام لا يتعدى طولها ٢سم إلى جبابرة مثل حوت القرش الذي يبلغ طوله ١٤ مترا . وهناك ما يزيد على ٢٧,٠٠٠ نوع مختلف من الأسماك. وتقسم الأسماك إلى نوعين رئيسين : فالسمك العظمي هو الأكثر عددا ، ويوجد في كل أشكال المياه . مثلا سمك الرنكة (من أنواع السردين) يعيش في البحر، والسلمون المرقط في النهر وأبو شوكة في البرك. والنوع الثاني ، السمك الغضروفي له هيكل أكثر مرونة وطراوة ويشمل أسماك القرش (كلاب البحر) والشفنين والسمك المفلطح وهذا النوع يعيش فقط في البحار. وكانت الأسماك أول حيوانات على الأرض ينمو لها هيكل داخلي عظمي وجمجمة ذات فكين وأسنان وكل الفقريات متحدرة منها.

- **التركيب الجسماني للسمكة :**

بإمكانك تمييز الأسماك عن غيرها بطرق متعددة . فكل الأسماك تعيش في الماء . وللسمكة زعانف وخياشيم وحراشف والزعانف زوجان زوج صدري في المقدمة وزوج حوضي . وتوجد عادة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

زعنفة واحدة على الظهر ، أما في أضخم الأنواع وهو سمك الفرخ فتوجد زعنفتان على الظهر وعلى قاعدة الذنب قرب المخرج الخلفي توجد الزعنفة الخلفية .

.

- **فوائد الأسماك :**

هناك فوائد عظيمة في المأكولات البحرية (وهي الأسماك والقواقع والرخويات والأصداف وغيرها) والزيوت السمكية سواء للأصحاء أو للمرضى وأفضل نوع من الدهون البحرية اسمه اوميجا ٣ (هذا النوع من الدهون يتميز كيميائياَ بأنه متعدد اللاتشبع وهذا يعني أنه يفتقر لعدد كبير من ذرات الكربون ويغير من خصائصه وتأثيراته داخل الجسم بشكل يؤدي في النهاية للصحة) يفيد القلب والمفاصل والشرايين والمخ وغيرها من الأعضاء إفادة كبيرة جداَ أما عن بروتين السمك فيعتبر من أفضل البروتينات على السواء لاحتوائه على مختلف الأحماض الأمينية الأساسية اللتي يحتاج إليها الجسم وأيضا يحتوي السمك على نسبة مرتفعة من الفوسفور وهو عنصر أساسي لسلامة الفكر والتركيز.

إن المجتمعات التي يعتاد أفرادها على تناول الأسماك والمأكولات البحرية بوفرة وبصفة منتظمة تقل فيها نسبة الإصابة ببعض الأمراض المزمنة كالروماتيزم المفصلي ومرض السكر، والربو الشعبي، ومرض الصدفية، وتصلب الشرايين، والذبحة الصدرية، وأقل تعرضا لبعض أنواع السرطانات.

بالنسبة لبروتين الأسماك فإنه يعتبر أفضل أنواع البروتينات وذلك لسببين :-

أولاَ :- إنه يمد الجسم بمختلف الأحواض الأمينية التي يحتاج إليها.

ثانياَ :- إنه يحتوي على عدد من الألياف الضامة مما يجعله سهل الهضم

- **الفيتامينات في الأسماك:**

١. فيتامين (ب) المركب:
٢. بيريدوكسين

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣. نياسين
٤. فيتامين ب ١٢
٥. فيتامين أ
٦. فيتامين د

- **المعادن في الأسماك:**

١. الحديد
٢. الفسفور
٣. الكالسيوم
٤. الفلورين واليود والسيلينيوم
٥. الزئبق

- **ملخص الفوائد الغذائية للمأكولات البحرية**

١. **منخفض الدهون عموماً :**

حيث تحتوي أغلب نوعيات الأسماك على أقل من ٥٪ دهون أما القواقع والمحار على نسبة ٢٪

٢. **منخفضة السعرات الحرارية :**

فالأسماك والمأكولات البحرية من الأغذية التي يمكن تناولها بحرية دون زيادة في الوزن تؤدي للسمنة.

٣. **مصدر غني للأحماض الدهنية من فصيلة أوميجا ٣:**

وهذا النوع من الأحماض الدهنية عالية اللاتشبع والتي توفر الحماية ضد أمراض القلب (الذبحة الصدرية والأزمات القلبية) وبعض المشاكل الصحية الأخرى وهذا النوع من الدهون لا يوجد بهذا التركيب الكيمائي المميز إلا في الأسماك والمأكولات البحرية.

٤. **الكوليسترول:**

معظم أنواع الأسماك المعروفة تحتوي على قدر بسيط جداً من الكوليسترول يبلغ المتوسط حوالي ١٠٠ مليجرام لكل ٣,٥ أوقية أ/ا الجمبري والصبيط (الحبار) والإخطبوط تحتوي على قدر مرتفع نسبياً من الكوليسترول.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥. الصوديوم:

الأسماك الطازجة غير المعلبة أو المملحة تحتوي على نسبة بسيطة من الصوديوم أما القواقع والمحار وغير ذلك فتحتوي على نسبة أكبر من الصوديوم لكنها لا تزال غير مضرة بالصحة.

٦. البروتين:

تحتوي الحيوانات البحرية عموماً على قدر وفير من البروتينات الكاملة التي تمد الجسم بمختلف أنواع الأحماض الأمينية.

٧. فيتامين ب المركب :

تعتبر المأكولات البحرية مصدراً غنيا لفيتامين(ب) وخاصة النياسين والبيريدوكسين وفيتامين (ب ١٢)كما تحتوي على قدر متوسط من الريبوفلانفين والفولاسين وحمض البانتوثينيك وهذه جميعها من الفيتامينات الأساسية التي لا غنى للجسم عنها.

٨. المعادن النادرة :

تحتوي أغلب القواقع والأسماك ذات اللحم الغامض على وجه الخصوص على نسبة مرتفعة من الحديد وتعد مصدراً جيداً للفوسفور والمنجنيز والكالسيوم

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أنواع السمك المتعارف عليها في الخليج العربي

١. **سلطان إبراهيم**- Nemiptenus Delagoae - Sultan Ibrahim



من عائلة الباسي (نميبتريدي) أقصى طول كلي لها ٣٠سم تتغذى على القشريات القاعية والديدان والأسماك الصغيرة تعيش في المياه الضحلة ذات القاع الطيني الرملي

٢. **الشعري/الشعور**- Emperor

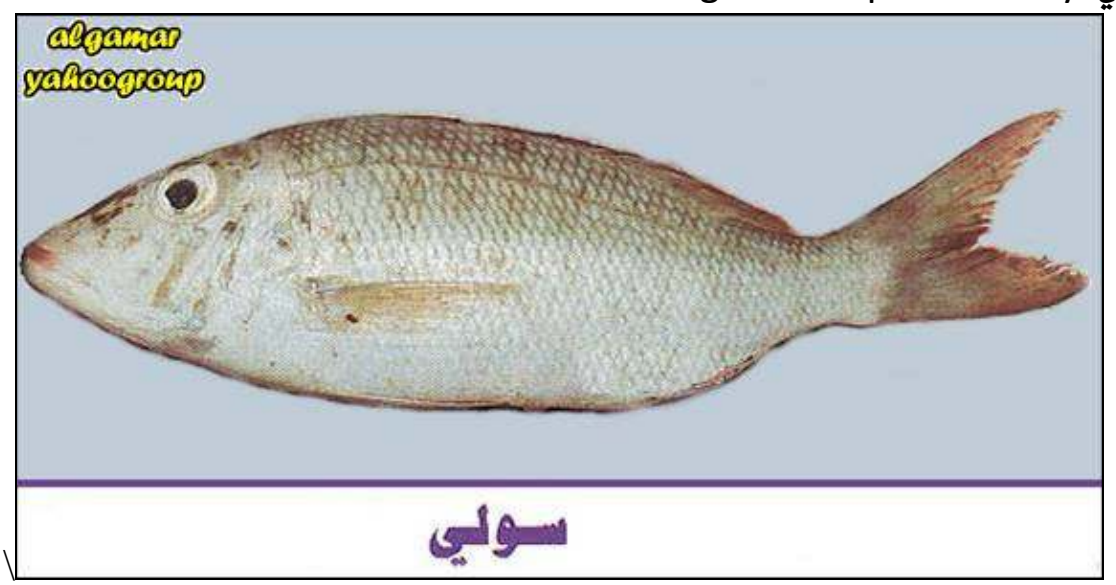


- تتواجد سمكة الشعري بكثرة قرب المرجان، و أيضا في القيعان العشبية.
- تتغذى الشعري على الرخويات و الديدان البحرية والأعشاب البحرية ، وهي أسماك لاحمة و نباتية.
- يصل طولها الأقصى على ٨٧سم، و تتواجد سمكة الشعري بكثرة في أنحاء الخليج العربي و لها قيمة اقتصادية كبيرة.
- تتميز الشعري بلونها الفضي به لمعة زرقاء،و فمه بارز، ولها القدرة على التحمل في البيئات القاسية.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

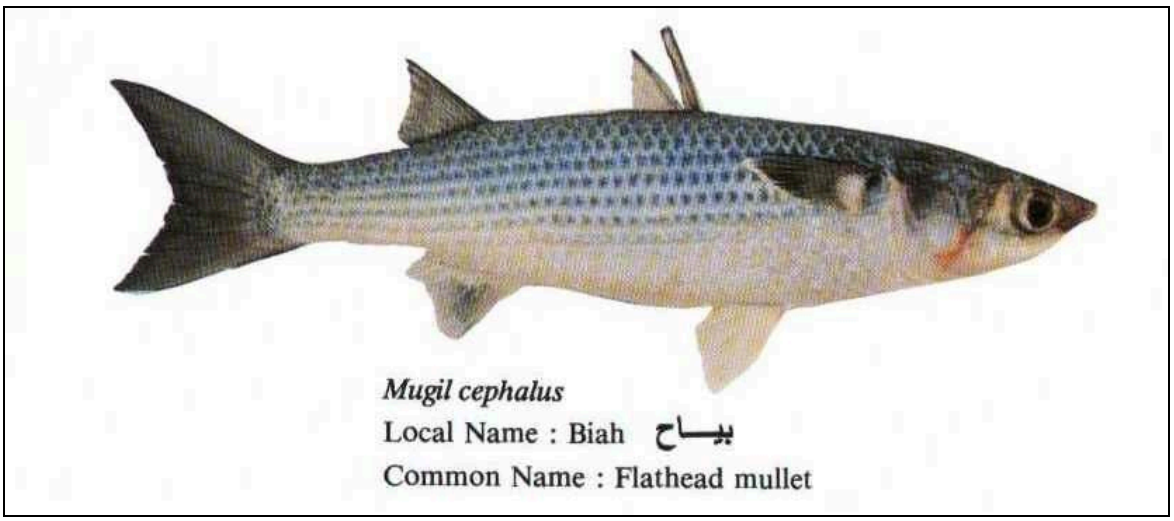
- تتكاثر الشعري في الربيع و الصيف بين مارس إلى أغسطس.

٣. **سولي**-Long face Emperor- Sooly



١. من عائلة الشعري (لثرينيدي) أقصى طول كلي لها ١٠٠سم. تتغذى على القشريات والأسماك الصغيرة، توجد في المناطق الشاطئية وتتواجد في مجموعات صغيرة وكبيرة حول الصخور والشعاب المرجانية.

٤. **بياح**- Mugil Cephatus-Biah

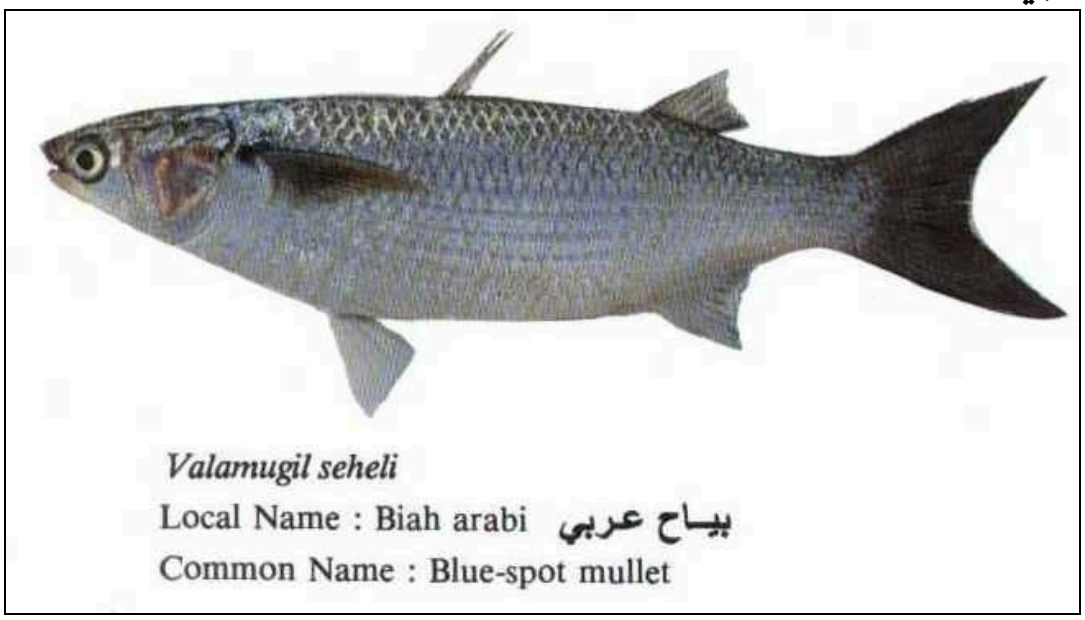


- تعتبر البياح من الأسماك المستحبة للأكل ، لذا تعتبر ذو قيمة اقتصادية كبيرة .
- تتغذى البياح على الهوائم (البلانكتونات)، و القشريات والرخويات و الطحالب الطافية.
- تتواجد قرب المياه الساحلية و قرب مصابات الأنهار على شكل أسراب كبيرة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- للبياح لون أخضر في الجزء العلوي من الظهر فضي في الأسفل. ويصل طولها الأقصى إلى ٦٠ سم
- تتكاثر البياح في موسم الربيع و الصيف بين منتصف مارس إلى أغسطس .

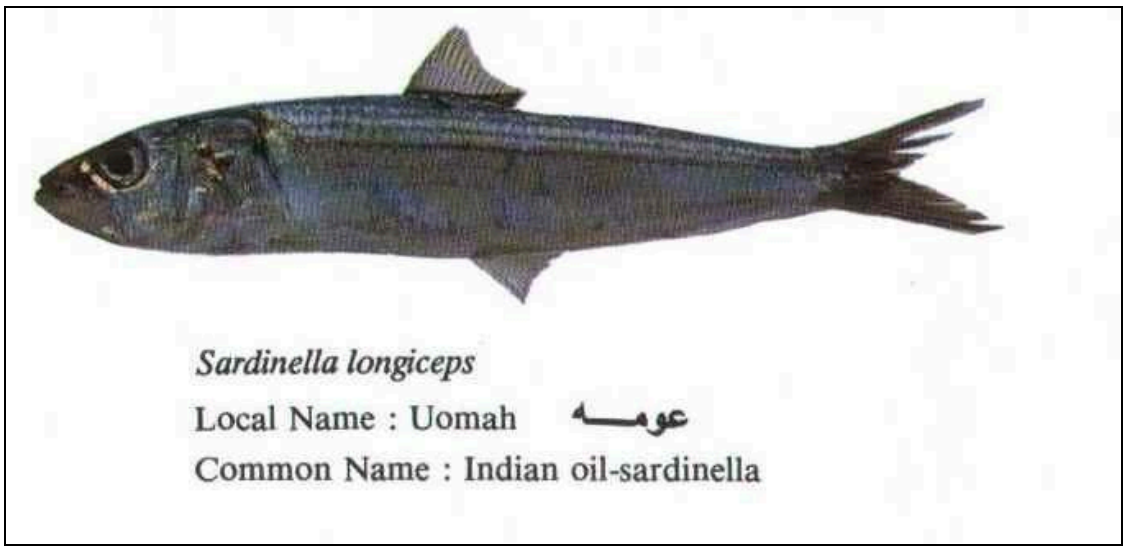
٥. **بياح عربي :** Blue Spot mullet



من عائلة البياج (ميوجيليدي) أقصى طول كلي لها ٥٠سم تتغذى على الطحالب الصغيرة و الدياتونات و الحيوانات المثقبة (الإسفنجيات) والمواد العضوية المتحللة المتواجدة في الطين والرمل تسبح في قيعان الشواطئ الرملية الضحلة و وتتواجد في مجموعات صغيرة وكبيرة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

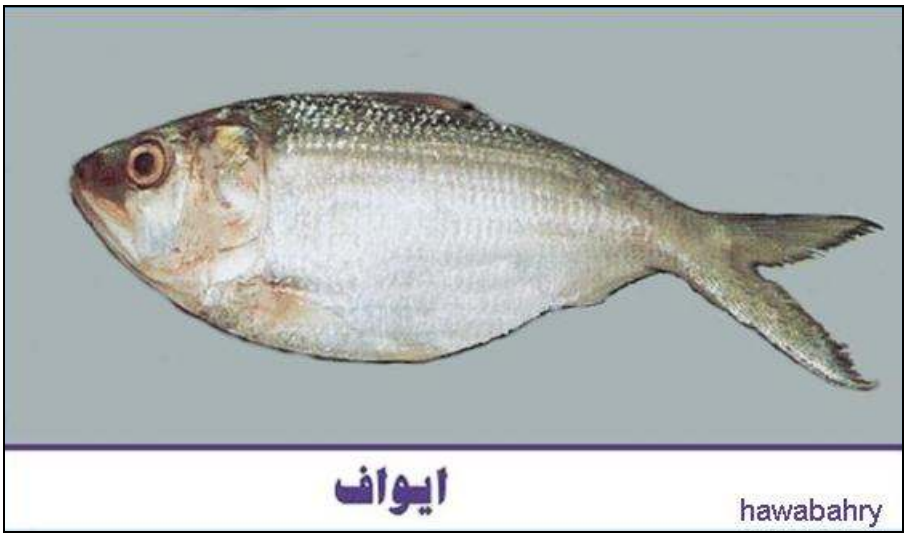
٦. عوم- عومه



- العوم سمكة صغيرة لا يتجاوز طولها الأقصى أكثر من ١٢سم ، و لها قيمة اقتصادية كبيرة نظرا لتصنيعه في معلبات رغم ندرة و جوده شمال الخليج ، و هي من أسماك المحيط.
- تتغذى العوم على الهوائم (البلانكتونات)، والرخويات و الطحالب الطافية.

تتكاثر العوم في موسم الربيع و الصيف بين منتصف مارس إلى أغسطس

٧. يوافة- ايواف



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- اليوافة سمكة مستحبة محليا رغم كثرة العظام في لحمها لكن ليس لها قيمة اقتصادية كبيرة مقارنة مع سمكة الصبور.
- ليس لليوافة أسنان لذا فهي تتغذى البلانكتونات فقط.
- تتميز بوجود نقطة سوداء خلف الرأس و لها جسم مضغوط من الجانبين، و لونها فضي به لمعة مائلة للصفراء.
- يصل طولها الأقصى إلى ٢٢ سم ،
- تتكاثر في موسم الربيع بين مارس وأول يونيو..

٨. الشعم



- الشعم من الأسماك المشهورة و تتواجد في جميع المناطق البحرية الساحلية ،وتعتبر من الأسماك الاستوائية، و هي من الأسماك المستحبة للأكل .لذا فهي ذات قيمة اقتصادية.
- لا يتجاوز طولها الأقصى ٥٠سم ، و هي تتغذى بشكل عام على الرخويات و الشوكيات و الديدان البحرية.
- الشعم مميز بزعنفه شوكية صفراء الخلفية.
- تتكاثر سمكة الشعم في موسم الربيع بين مارس وأول يونيو.

٩. حلواي/حلوايوه

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



- و تنطق أيضا " حلوايوة" ،و هي شبيهة سمكة الزبيدي و الكثير أيضا يخطئ بينها و بين الزبيدي.
- الحلواي مضغوطة من الجانبين و تتميز بلونها الداكن .
- و هي سمكة لذيذة الطعم و لها قيمة اقتصادية كبيرة.
- تعيش الحلواى في القيعان الطينية و تتغذى على البلانكتونات الحيوانية.
- تتكاثر سمكة الحلواي في موسم الربيع بين مارس وأول يونيو.

١٠. خوفعة



- الخوفعة من الأسماك الغريبة الشكل و سهلة التميز، فهي مضغوطة من الأعلى و الأسفل مما يجعل شكلها نحيف و لها عينين في جنب واحد(الجانب الأعلى)، لونها بني داكن بها بقع سوداء مما يجعلها في غاية التمويه عندما تختبئ تحت التراب .
- لا يتجاوز طولها ٤٥سم و تتغذى على الحيوانات القاعية .
- تكاثر عادة في موسم الربيع بين مارس و أول يونيو

١١. الخباط

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



- الخباط من الأسماك ذو قيمة اقتصادية كبيرة ، حجمها كبير يصل إلى ٧٦ سم .
- جسمها طويل ،فضي من الوسط مائل إلى الأزرق من الظهر و تتميز بوجود نقط سوداء على جسمها
- تتكاثر الخباط في موسم الربيع و الصيف بين مارس إلى أغسطس.
- تتغذى الخباط على أسراب الأسماك الصغيرة و القشريات وأيضا على الحبار.

١٢. الشيم

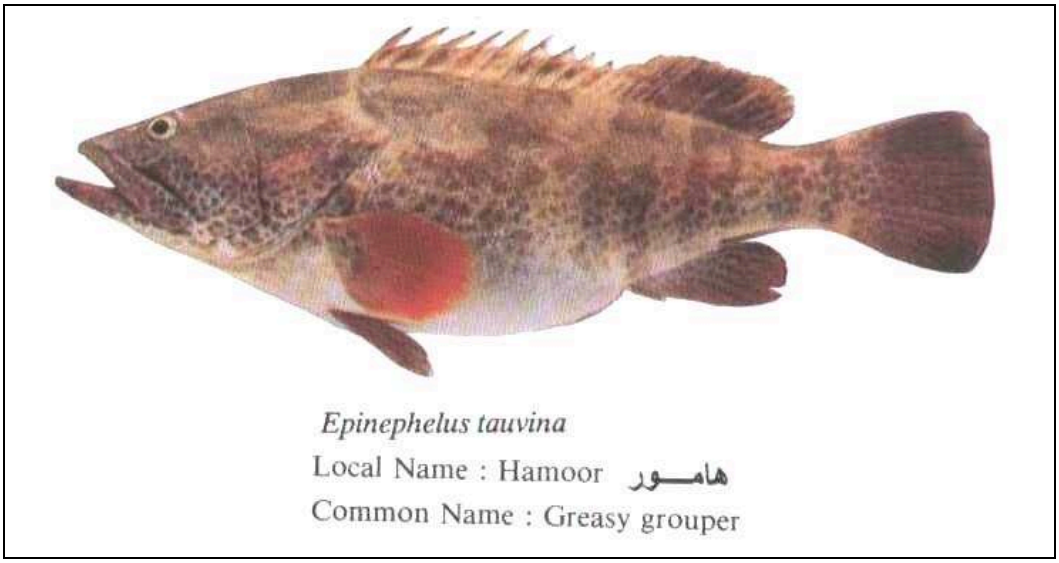


- تعتبر الشيم من الأسماك القاعية و هي كبيرة الحجم يصل طولها الأقصى إلى ١٨٥ سم ، تتغذى الشيم على القشريات و الرخويات و الأسماك الصغيرة .
- و الشيم لها شوارب متعددة تستخدمهما للبحث عن الطعام و لها أشواك ملتصقة مع الزعانف، لون ظهرها بني مائل للخضرة و الجوانب رمادي فضي .
- تعتبر الشيم من الأسماك الجلدية حيث إنها لا تمتلك قشور

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- من مميزات سمكة الشيم هي قدرتها على تحمل التغيرات الشديدة في البيئة من ملوحة و حرارة.
- سمكة الشيم لها قيمة اقتصادية .
- تتكاثر في الربيع بين مارس و أول يونيو.

١٣. الهامور



Epinephelus tauvina
Local Name : Hamoor هامـــور
Common Name : Greasy grouper



Epinephelus stoliczkae
Local Name : Hamoor khor هامور خور
Common Name : Egaulet grouper

- الهامور من أكثر الأسماك شهرة في الخليج العربي ، يصل طوله الأقصى إلى ١٥٠سم ، علما أن هناك عدة أنواع من الهوامير إلا أنها متشابهة كثيرا.
- و هو ذو قيمة اقتصادية . و طعمه مستحب جدا.
- يتواجد الهامور في المناطق المرجانية و الصخرية ، وهو يعتبر من الأسماك القاعية و يتغذى على الأسماك الصغيرة و القشريات مثل الربيان و الرخويات مثل الحبار. له القابلية أن يستزرع.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- له شكل مميز، الجزء العلوي من الجسم لونه بني فاتح و الجزء السفلي مائل للاصفرار.
- له بقع بنية غامقة منقطة بلون الأسود (أحيانا) مما يجعل تمويه ممتازا .
- يتم التكاثر في موسم الربيع و الصيف بين مارس و أغسطس

١٤. النويبي



- النويبي من الأسماك متوفرة في الخليج بكثرة يصل طوله الأقصى إلى ٩٠سم، و له قيمة اقتصادية ،
- يعتبر من الأسماك الساحلية و يتغذى بشكل عام على الأسماك الصغيرة و الرخويات و الروبيان.
- من صفاته المميزة وجود عدة أنياب بارزة ثلاث أو أربع أنياب و منه سمية بالنويبي .
- يتكاثر النويبي في موسم الشتاء و الربيع بين ديسمبر و أبريل.

١٥. الزبيدي

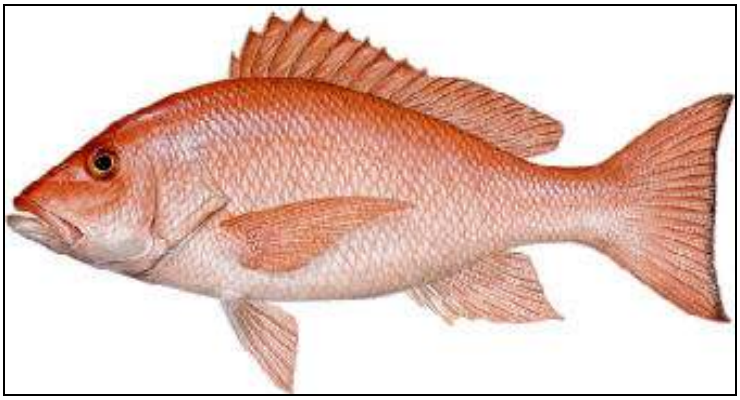


- يعتبر الزبيدي من الأسماك ذو قيمة إقتصادية عالية نظرا لطعمه اللذيذ ، يصل طوله الأقصى ٦٠سم .
- يشبه الزبيدي سمكة الحلواي إلا أنها أفتح لونا و اشد لمعانا ، و هو مضغوط من الجانبين و يوجد على الرأس نقط سوداء و تكون أطراف الزعانف غامقة اللون
- يتغذى الزبيدي على البلانكتونات (الهوائم) الحيوانية و عادة يسبح بأسراب كبيرة عند القيعان الطينية .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- يتكاثر الزبيدي في الربيع بين مارس و أول يونيو

١٦. الحمرا



- سمكة الحمرا من الأسماك واسعة الانتشار و تتواجد عند القيعان الرملية و الحدود المرجانية تتغذى بشكل عام على الأسماك الصغيرة و القشريات في بعض الأحيان ، و هو يعتبر صياد ليلى .

- له قيمة اقتصادية عالية نظرا لطعمه اللذيذ.
- يصل طوله الأقصى إلى ١٠٠سم ، و شكل السمكة كما يدل اسمها ، لونها احمر من الظهر و زعانفه لها أطراف سوداء،و فمه بارز قليلا مثل سمكة الشعري .
- تتكاثر الحمرا في الربيع و الصيف بين مارس و أغسطس.

١٧. النقرور

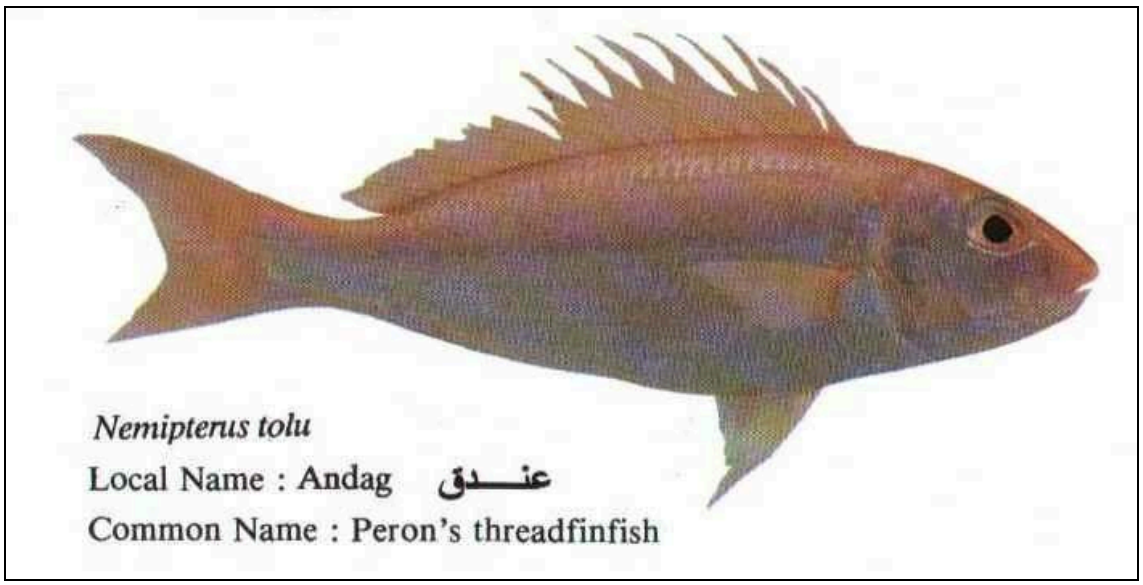


- النقرور من الأسماك المستحبة محليا ، له طعم لذيذ .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

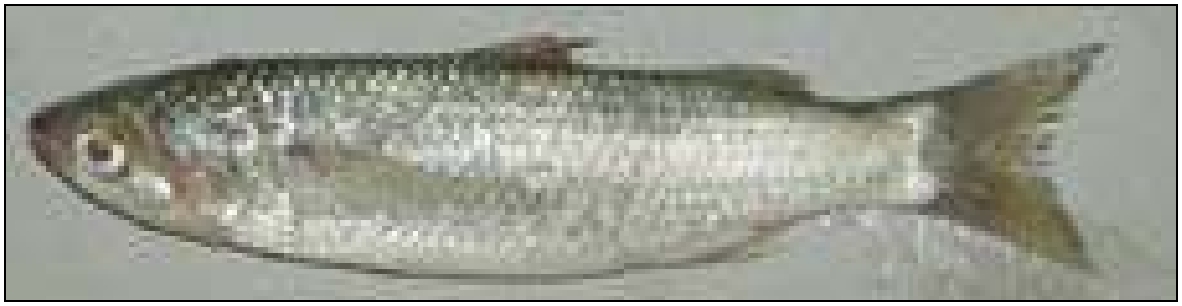
- يتواجد النقرور عند القيعان الرملية و الطينية وأيضا المناطق المرجانية ، و يتغذى على الأسماك الصغيرة و القشريات .
- يصل طوله الأقصى إلى ٨٠سم ، رأسه مغطى بقشور كبيرة و له زعانف شوكية في الظهر لونه فضي به لمعة حمراء ، و الزعانف لونها صفراء.
- تتكاثر سمكة النقرور في موسم الصيف بين نهاية يونيو وأغسطس

١٨. العندق



- تعتبر العندق من الأسماك الاستوائية ، و لا يتجاوز طولها الأقصى ٧٠سم ، تتواجد العندق عند المناطق المرجانية حيث تتغذى على اللافقاريات الصغيرة.
- ليس للعندق قيمة اقتصادية عالية.
- من مميزات العندق انها سمكة ذو زعانف شوكية ، و جميع هذه الاشواك بني مائل للاحمرار ، و ايضا لون السمكة بها لمعة مائلة إلى الاحمرار.
- تتكاثر العندق في موسم الربيع و الصيف منتصف مارس إلى اغسطس.

١٩. الميد



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- من الأسماك المشهورة محليا و لها قيمة إقتصادية عالية ولا يتجاوز طولها الأقصى ٢٠سم .
- تشبه الميد سمكة البياح كثيرا إلا أن سمكة الميد تميل إلى اللون الأزرق.
- وهى من الأسماك لذيذة الطعم كونها أسماك سطحية و تتواجد بكثرة قرب السواحل لأنها تتغذى على البلانكتونات
- تتكاثر الميد في موسم الربيع و الصيف منتصف مارس إلى أغسطس.

٢٠. الصبور



- الصبور من أكثر الأسماك لذة في الطعم و هو مستحب عند سكان الخليج العربي كثيرا و لكن هو معروف بكثرة العظام في لحمه
- لا يتجاوز طول الصبور أكثر من ٦٠سم
- يتغذى الصبور بشكل عام على البلانكتونات و في بعض الأحيان يقوم بتصفية الرمال الطينية.
- الصبور سمكة سريعة السباحة حيث يقطع في اليوم الواحد ٧١كم ، و يعتبر ذو قيمة اقتصادية جيدة
- للصبور القدرة على تحمل المياه القليلة الملوحة و يستطيع أن يسبح خلال الأنهار حيث يتكاثر.
- ممكن استزراعه في بعض الدول مثل الهند.
- يتكاثر عادة في أول فبراير إلى نهاية ابريل (الربيع)

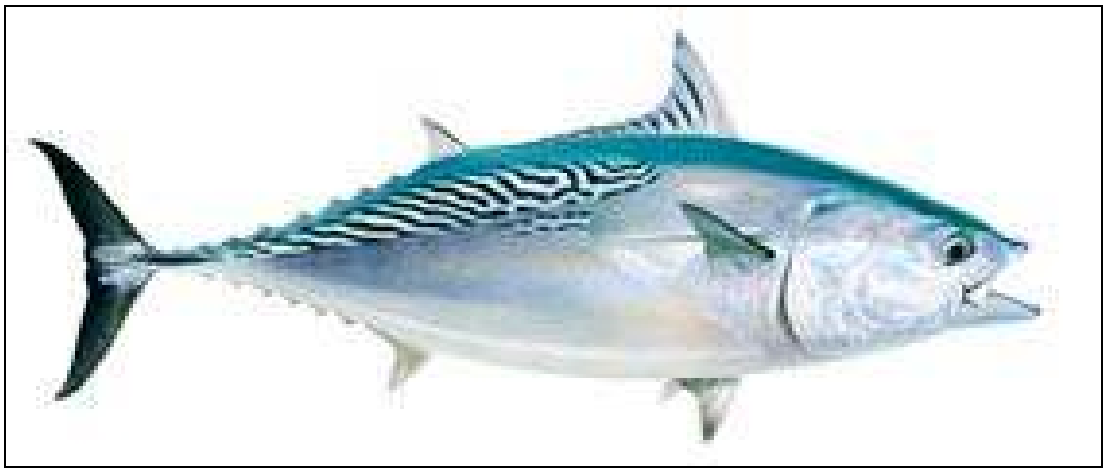
٢١. الكنعد

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

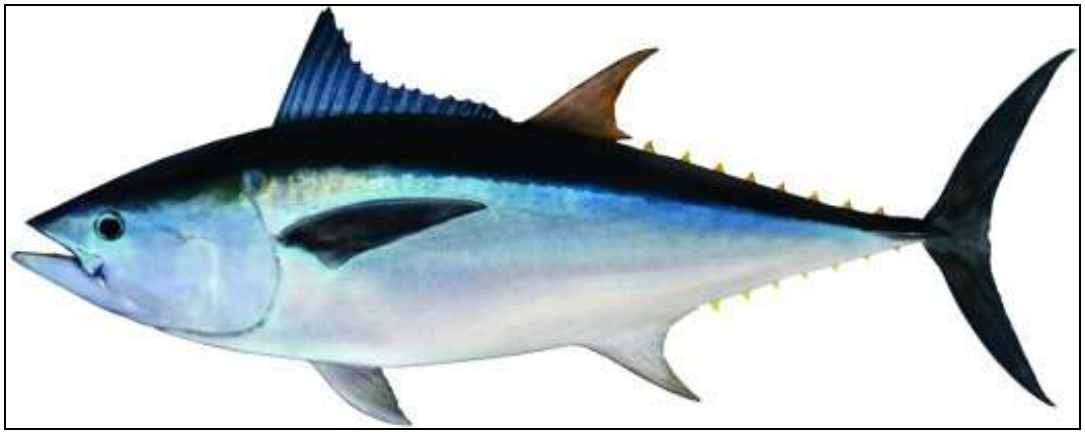


الكنعد ، سمك موسمي (يفضل أكله في مواسم معينة) لا يفضل تخزينه طويلا يفقد نكهته ، يكون منه الكبير جدا ويمتاز بعدم وجود قشور وسهل الأكل (قليل الشوك)

٢٢. **صدا** Mackerel Tuna – Sadah- **قباب** Longtail Tuna- Gebab

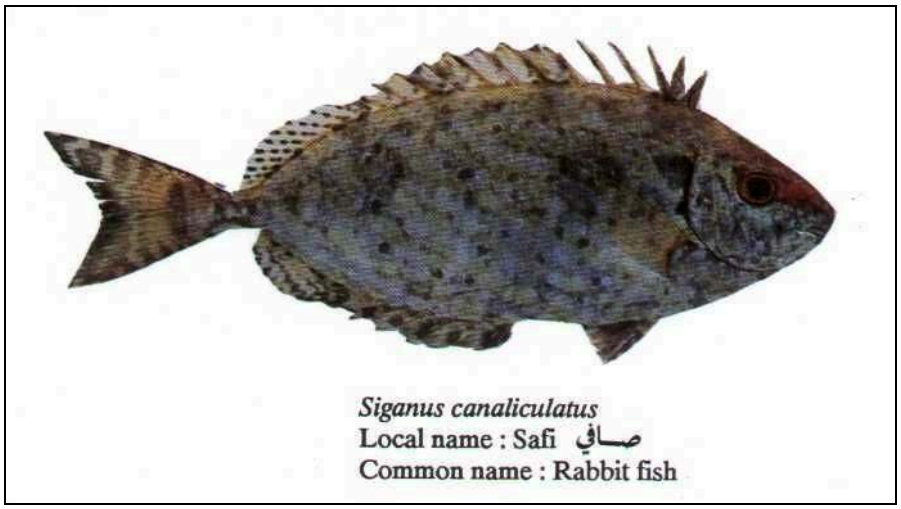


WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

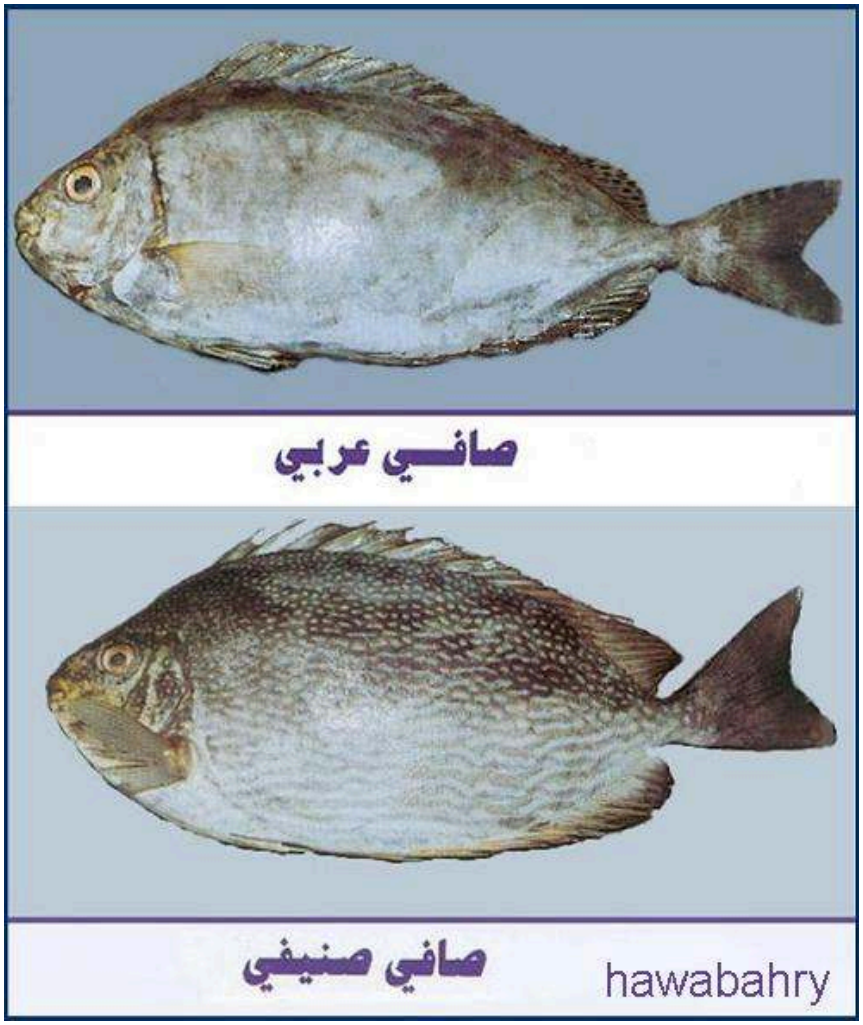


من عائلة الكنعد (سكوميريدي) أقصى طول كلي لها ١٠٠سم تتغذى على الأسماك الصغيرة و الحبار (الخثاق) والقشريات تعتبر من الأسماك السطحية المهاجرة وغالباً ما تعيش في مجموعات من نفس الحجم ومن نفس العائلة

٢٣. الصافي



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



الصافي ، وهو أحد أشهر الأنواع يمتاز بعدم وجود قشور (سفط) على جسمه يصلح كمشوي أو مقلي الصغير منه يسمى (صويفي) يفضل شراء الصافي المتوسط الحجم مقدار كف أو أكبر بقليل.مصدر صيده (عمان - البحرين الشرق ، أفضلهم يسمى بصافي حزيز وهو غير معروض بالسوق لقلة صياديه).

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢٤. السبتي- صبيطي



سبيتي (سبيطي) هما نوعان ولكن في نفس التصنيف والسبيطي هو الأفضل ويعد هذا النوع هو الأغلى وغير متوفر بكثرة وهو أذكي أنواع السمك المأكول (غير الدلفين)

مقاس الكبير فيه بطول ٤٠ - ٥٠ سم

٢٥. القرقفان



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

هذا النوع من السمك يوازي الشعري في السوق لكنه يفضل مشوي، لونه عادة أبيض فضي لامع

٢٦. الفسكر



يمتاز هذا النوع بألوانه (الأصفر والأسود تحديدا) حول العنق وهو من الأنواع غير المرغوبة كثيرا يصلح عادة كمشوي وله مواسم يفضل أكله فيها (يكون أجود)

٢٧. الحمام



من الأسماك المفضلة نوعا ما، تمتاز بجسم أملس لامع (يسمى أيضا حمام عربي)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢٨. **زريدي** Zeridy- Golden Trevally



من عائلة الحمام (كرانجيدي) أقصى طول كلي لها ١١٠ تتغذى على الأسماك الصغيرة والقشريات والرخويات ورواسب. القيعان وذلك بسبب فمها القابل للامتداد تسبح في أسراب .

٢٩. **السود**

السود ، السواد ، سمك ينافس الهامور في الطلب عليه في السوق سعره مشابه لسعر الهامور ويشابه شكلا (السبيطي)

٣٠. **الربيب**

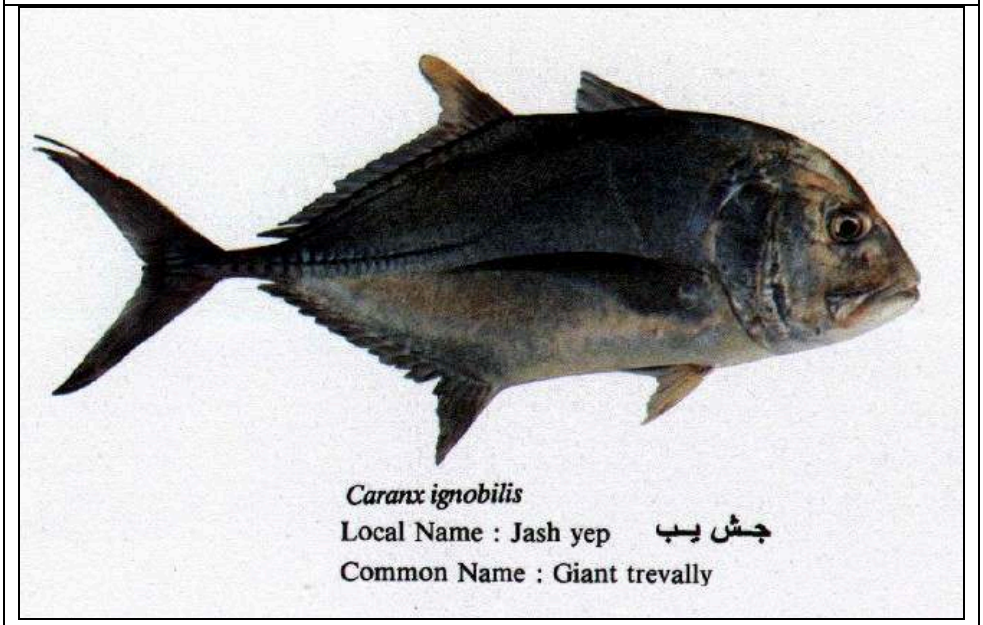


الربيب ، من فصيلة الحمام ومشابه له ، لكنه أكبر حجما

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣١. **جش فرو** jash Farro – Blacktip Trrevally



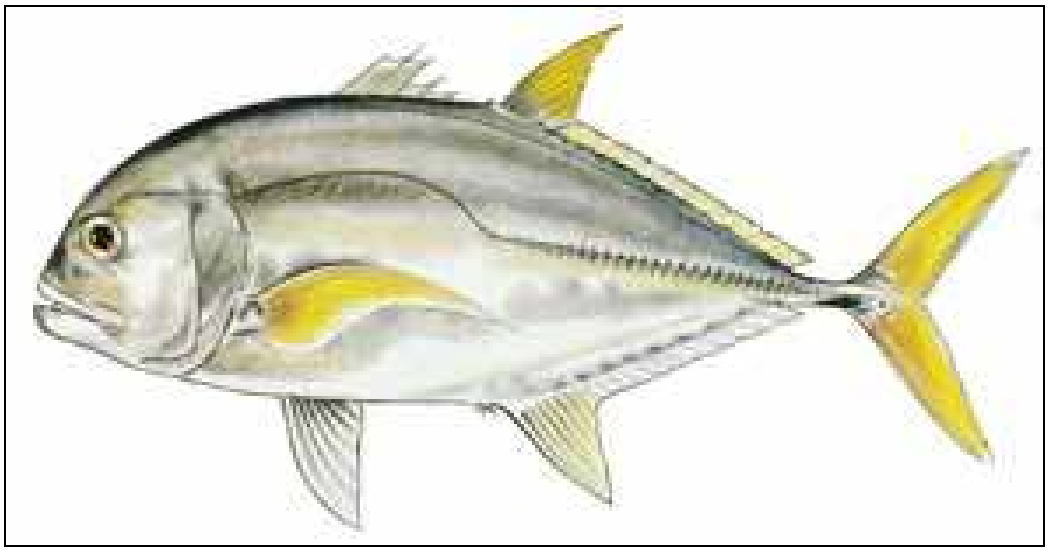


من عائلة الحمام (كرانجيدي) أقصى طول كلي لها ١٦٥سم، تتغذى على الأسماك والقشريات

تعيش في المياه الساحلية

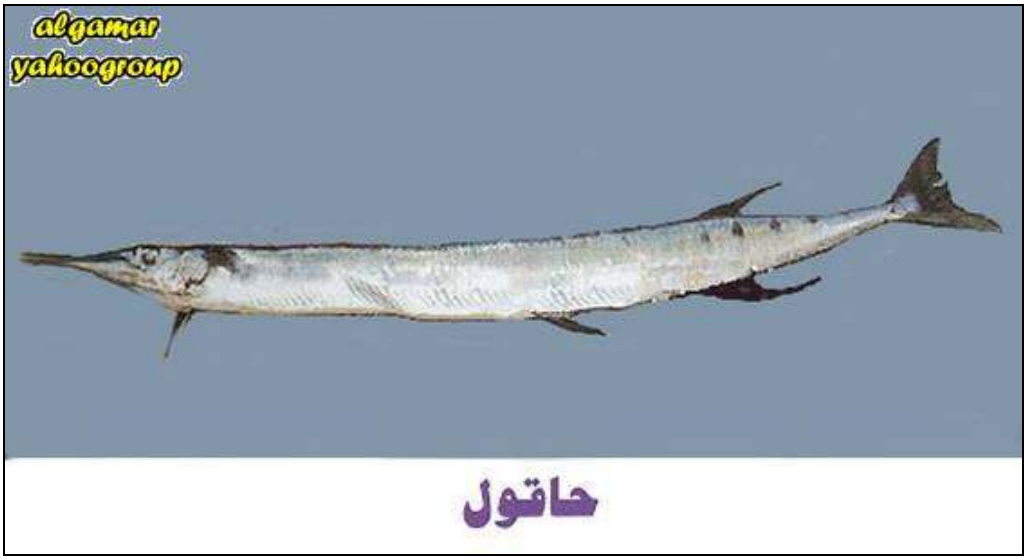
WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣٢. صال Longnose Trevally



من عائلة الحمام (كرانجيدي)، أقصى طول لها ١٥٠سم تتغذي على الأسماك الصغيرة والخثاق والقشريات شائعة التواجد في المياه الساحلية

٣٣. الحاقول



الحاقول (البالول) ، هذا النوع من السمك خطر في المياه وهو يقص كالسيف ولكن طعمه ممتاز خصوصا أيام الشتاء وهو غير متوفر عموما في معظم الأسواق يشبه الثعبان طويل وبأنف كالسهم جسمه أملس (بدون سفط) وعادة ما يقص خيط الصيد أطواله من ٣٠ سم إلى ١٥٠ سم أو أكثر.

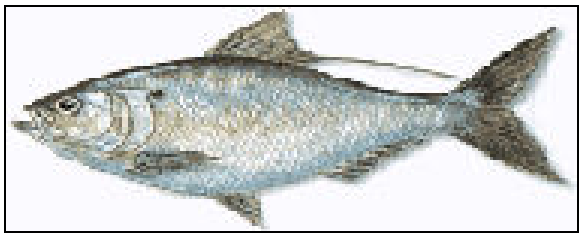
WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣٤. القين



القين ، سمك الببغاء ، ألوانه جميله ولحمه أبيض لذيذ جدا كمشوي ، كان سابقا غير مرغوب فيه كثيرا لكن حاليا أصبح له زبائن يرغبون فيه أفضل أوقاته بداية البرد يوجد منه عدة أنواع (كالعربيات والأحمر) الأفضل شراء الحجم المتوسط ٢٥ - ٣٠ سم (يفضل شواءه على صينية وليس داخل الفرن)

٣٥. الجواف

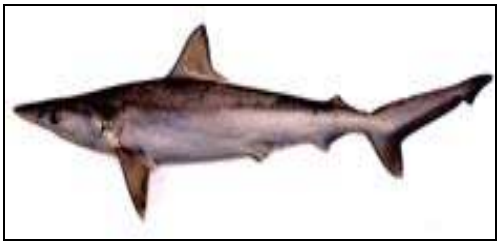


جوّاف ،(بضم الواو وفتح الألف) الجواف هو سمك صغير لا يتعدى ١٥ سم عادة لونه أبيض فضي يمتاز هذا السمك بكثرة الشوك ومن المستحيل أن تأكل ١سم من لحمه بدون أن يكون فيه شوك

(معظم شوكه رقيق كالشعرة) الكثير من الناس أو معظمهم لا يأكلونه ، لكنه يمتاز بطعم جيد جدا خصوصا في موسمه

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣٦. **جرجور (يريور)** Spottai Shark



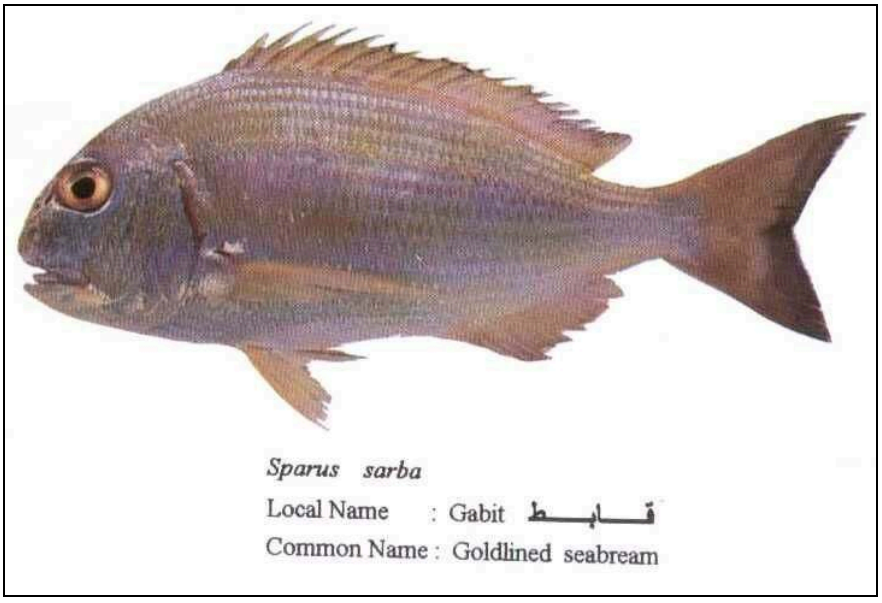
من عائلة القروش الرمادية (كركارينيدي) يبلغ أقصى طول كلي لها ١٠٠سم وتتغذى على الاسماك والرأسقديمات (الخثاق) والقشريات. وتعيش في المياه البعيدة والقريبة من الشاطئ

٣٧. **سمان** Areclated Grouper- Summan



من عائلة القد الصخري (سرانيدي) اقصى طول كلي لها ٧٠ سم تتغذى على الأسماك والقشريات تفضل العيش قرب المناطق الساحلية المحاطة بالصخور والشعاب المرجانية

٣٨. **قابط** Goldined seabream- Gabit



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

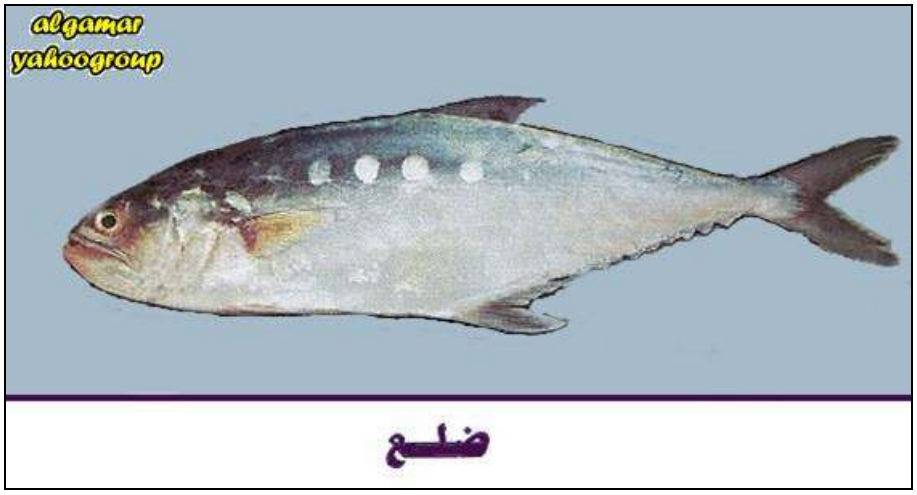
من عائلة (إسباريدي) أقصى طول كلي لها ٦٠ سم تتغذى على الكائنات اللافقارية القاعية ومعظمها من الرخويات تعيش في المياه الساحلية الضحلة وتفضل العيش حول شعاب القيعان الرملية

٣٩. **بنت النوخذة** Bint Al Nokhatha – Two Banded Porgy



من عائلة (إسباريدي) أقصى طول كلي لها ٥٠ سم تتغذى على الحيوانات من نوع الجلد شوكيات (مثل قنافذ البحر) ولها أهمية اقتصادية وتسويقية

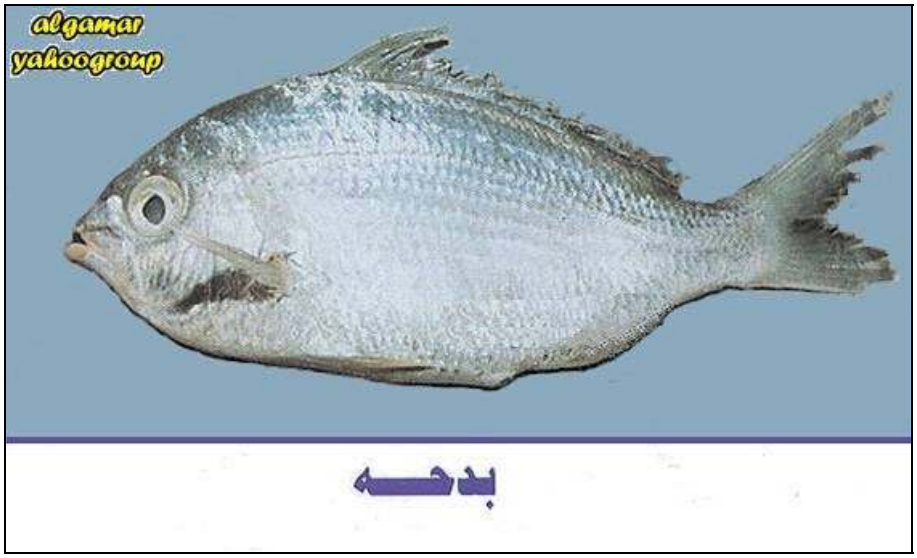
٤٠. **ضلع** Talang Queen Fish- Dila



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

وتسمى (بسار) إذا كانت صغيرة الحجم وهي من عائلة الحمام (كرانجيدي) أقصى طول كلي لها ١٢٠سم تتغذى على الأسماك الصغيرة والرأسقدميات ، تعتبر من الأسماك السطحية وتفضل العيش بالقرب من المياه الساحلية وتسبح على شكل مجموعات صغيرة

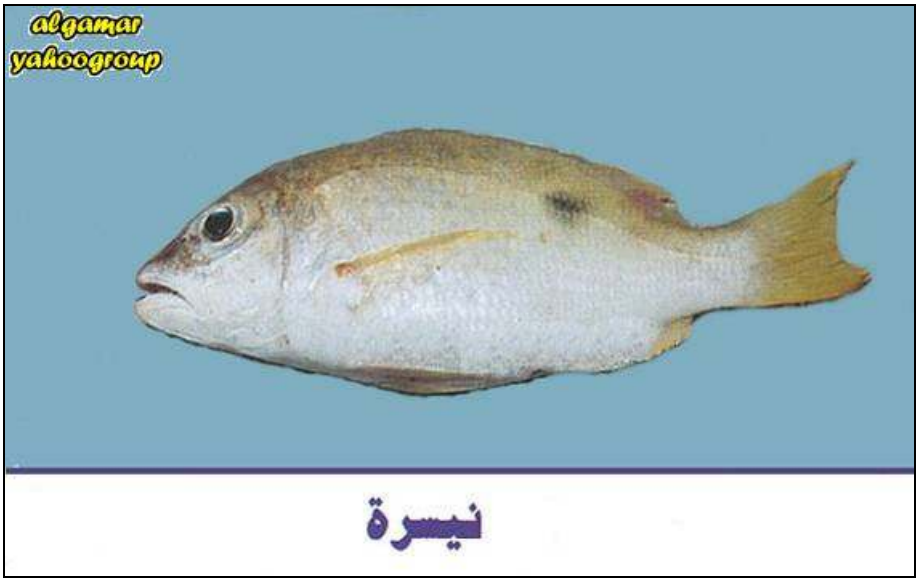
٤١. **بدحة** Majaara- Bedha



من عائلة المجرة (جيردي) أقصى طول كلي لها ٣٥سم تتغذى على الحيوانات الصغيرة تفضل العيش في المياه الضحلة الصافية توجد حول القيعان الرملية وغالباً ما تسمح في تجمعات تصاد في الجيران وفي السواحل الرملية الضحلة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤٢. **نيسرة/هبرة** Blackspot Snapper- Naisarah



من عائلة النهاش (التناجيدي) أقصى طول كلي لها ٣٠سم تتغذى على الأسماك الصغيرة والقشريات تعيش في المناطق الشاطئية وتتواجد في مجموعات صغيرة وكبيرة حول الشعاب المرجانية والصخرية

٤٣. **المجوه**



- تعتبر سمكة المجوه سمكة استوائية، و تتواجد في القيعان الرملية و حول المناطق المرجانية في أعماق قد تصل إلى ٨ متر.
- يتغذى المجوه على الطحالب و الرخويات الصغيرة، وتصل طولها الأقصى إلى حوالي ٢٥سم و لها قيمة اقتصادية كبيرة.
- تتميز سمكة المجوه عن الأسماك الأخرى بوجود نقطة سوداء عند الزعنفة الخلفية ومنها اقتبس الاسم المجوه (من كلمة مشوه).

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- يصادف أن بعض أسماك المجوه يفتقر النقطة السوداء كنوع من التمويه.
- يتكاثر المجوه في موسم الربيع ما بين شهر ديسمبر و فبراير

٤٤. باسي



- تتواجد سمكة الباسي بكثرة قرب المياه الساحلية، خاصة في القيعان الطينية و الرملية.
- تتغذى الباسي على القشريات و الرخويات و الديدان البحرية و أيضا بعض الأسماك الصغيرة.

يصل طولها الأقصى على ٣٢سم، و تتواجد سمكة الباسي بكثرة في أنحاء الخليج العربي و لها قيمة اقتصادية كبيرة.

- تتميز الباسي بلونها الأحمر المائل إلى الوردي.
- تتكاثر الباسي في الربيع و الصيف بين مارس إلى أغسطس.

٤٥. الحريد:



تعود التسمية العلمية للحريد (سمك الببغاء) إلى شكل الفم الخارجي وتنوع الألوان الجميلة التي

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

يظهر بها هذا النوع من الأسماك وتعتبر مناطق المحيط البحري (Coral Reefs) هي المناطق التي يعيش فيها الحريد ويتكاثر ويحصل على غذائه.

يعيش سمك الحريد عادة بين المرجان ويقوم ومن خلال فمه الذي يشبه المنقار بقضم غذائه وهو عبارة عن براعم المرجان التي تحتوي على كمية كبيرة من الطحالب البحرية (المكون الحيوي الداخلي للمرجان) (Algae) وتضم البحار والمحيطات أكثر من ٩٠ نوعا من أنواع الحريد بأشكال مختلفة .

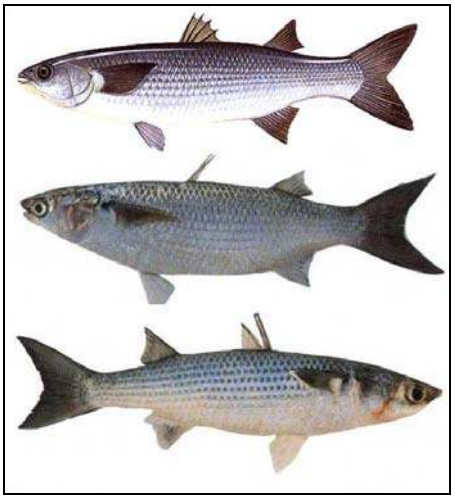
يعيش الحريد في مجموعات تتجول في المحيط البحري وتتكون عادة من ذكر مسيطر وعدد من الإناث حيث لا يتردد الذكر في خوض معارك مستمرة من أجل الحفاظ على مجموعته وفي حال موت الذكر تقوم إحدى الإناث في المجموعة بتغيير لونها لتصبح كلون الذكر ومن ثم تمر بعدة مراحل لتتحول من أنثى إلى ذكر مسيطر !!

يعتبر الحريد من أجود أنواع الأسماك في البحر الأحمر حيث يحتوي على كمية كبيرة من اللحم الأبيض، ومذاق فريد وخاصة (المشوي) ويعتبر صيد الحريد في كل الأوقات عملية صعبة لأنه يتواجد بين المرجان مما يعيق اصطياده بالشباك بالإضافة إلى أنه من أشد المخلوقات حذرا حيث أنه وحين ينام في الليل ينسج حول جسمه شبكة رقيقه جدا تشبه شبكة العنكبوت تجعله يشعر بأي حركة تتم حوله وتمكنه من الهروب من أسماك القرش ذو النقطة البيضاء (White tip shark) والذي ينشط في الليل لاصطياد الحريد وبعض أنواع الهامور في المحيط المرجاني ..

الجدير بالذكر أن الحريد يتواجد بكميات تجارية في الخليج العربي ولكن لا يتم اصطياده ولا يفضل سكان الخليج تناوله ، وربما يختلف طعم الحريد في الخليج عن حريد البحر الأحمر.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤٦. البوري:



البوري اسم يطلق على نوعين مختلفين من الأسماك هما البوري الرمادي اللون والبوري الأحمر الشهير بأبي ذقن. والنوع الأول سَمك لونه أزرق فضي يتراوح طوله بين ٣٠ و ٦٠سم وله رأس غير حاد وفم صغير، وأسنانه، إذا وجدت، تكون ضعيفة جدًا، ويعيش بأعداد كبيرة بالقرب من الشواطئ في جميع المناطق المعتدلة والاستوائية تقريبًا. أما النوع الثاني فهو سمك البوري الشائع أو المخطَّط، وهو الأكبر والأفضل، ويزن ما بين ٤,٥ و٥كجم.أما أبو ذقن أو البوري الأحمر فهو سمك صغير الحجم ذو ألوان زاهية ويعيش عادة في البحار الدافئة، وله فم صغير وأسنان ضعيفة، له مجَسّان يُطلق عليهما البَرْبَل يتدليان من ذقْنه كخيطين.

٤٧. الناجل:



- الأسماء الدارجة لها - Plectropomus pessuliferus- Roving coral grouper-

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- الموطن الأساسي لها هو غرب و شرق الهندي و شمال غرب و الوسط الشرقي و الغربي للهادي ويعيش في البحر الأحمر ومسكنه الأساسي هي الجحور والشعب المرجانية
- يتغذي الناجل على الأسماك الصغيرة ((السردين و الباغه والمحار))
- يعتبر من أغلى الأسماك

أسماك أخرى

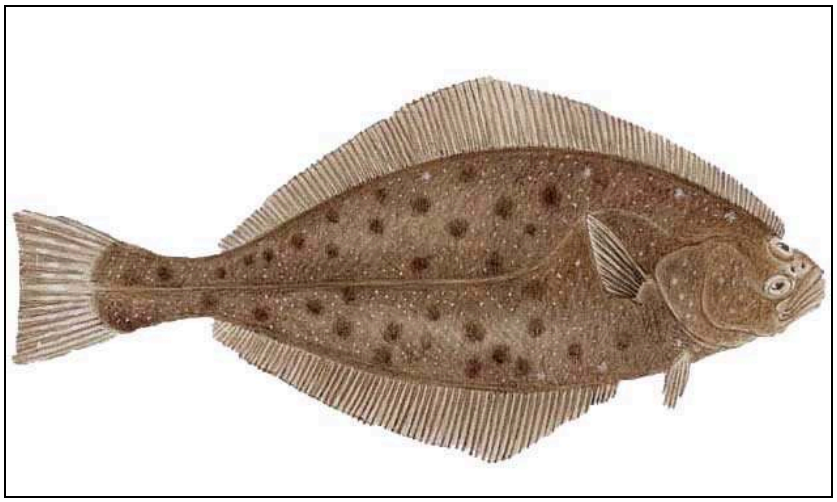
١. سمك السلمون الأطلسي



سمكة من العائلة السلمونية، ورتبة السلمونيات توجد في المناطق الواقعة بين الشمال الشرقي للإتحاد السوفياتي واسبانيا ومن ايسلندا إلى نيوفاوندلند. يبلغ طولها ١٥٠ سنتيمتراً، تقتات بالقشريات، والأسماك واليرقات.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢. الهاليبوت الأطلنطي



سمكةٌ من عائلة Pleuronectidae ورتبة Pleuronecti Formes توجد بكثرة في المحيط الأطلنطي الشمالي على عمق (١٦٢ إلى ٦٥٠٠) قدم. وهي بجسم مسطح ولها زعانف ظهرية وشرجية متحورة على شكل الأجنحة، ولها عينان تقعان على قمة الرأس المسطح. والانثى أضخم من الذكر، وبإمكان الانثى أن تضع أكثر من مليوني بيضة، تفقس بعد ١٦ يوماً.

٣. سمكة الرنجة



سمكة الرنجة هي سمكة صغيرة تنتمي لصف الأسماك شعاعية الزعانف، و تعيش عادة في المياه الضحلة المعتدلة الحرارة بشمال المحيط الأطلنطي، بحر البلطيق والبحر المتوسط

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤. أسماك البلطي



لأسماك البلطي أهمية كبيرة في مناطق متعددة من العالم خصوصاً المناطق المدارية، إذ تمتاز هذه الأسماك بمجموعة من الصفات تجعلها مناسبة للتربية في المزارع، و أهم هذه الصفات:

- إمكانية كبيرة للإنتاج بسبب قدرتها على مقاومة زيادة الكثافة و قدرتها على البقاء في تراكيز منخفضة للأوكسجين الذائب في الماء.
- تتغذى على طيف واسع من الأغذية الطبيعية و الصناعية.
- مقاومتها للأمراض و الطفيليات عالية.
- يمكنها أن تنمو في مجال واسع من الملوحة.
- تمتاز بأنها أسماك جيدة للاستهلاك المباشر و لا تحوي عظام ضمن الأنسجة اللحمية

٥. سمك الكارب

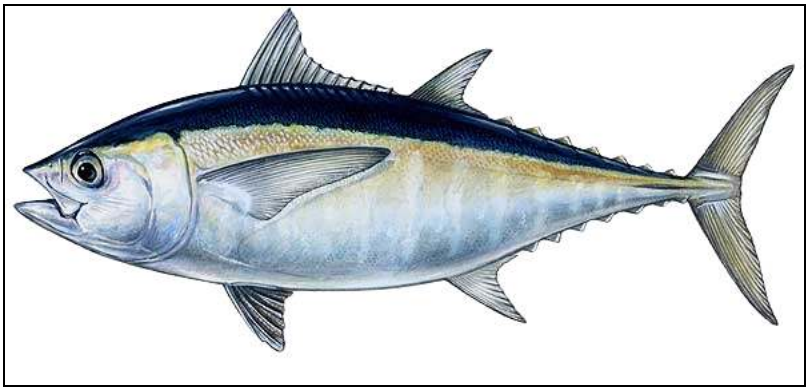


الكارب العادي Cyprinus carpio سمك واسع الانتشار في أوربا و آسيا. ينتمي لعائلة الشبوطيات ضمن رتبة أشكال الشبوطيات و يمثلها بشكل كبير في الوصف العام. نشأ في أوربا و آسيا و منها نقله الإنسان لكافة أرجاء العالم للتربية و إنتاج اللحم للغذاء البشري، حيث تتميز السلالات المنتخبة منه بالنمو السريع

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

و التحويل الكبير للعلف. أقصى طول مسجّل وصل له كان ١,٢ متر و أقصى وزن مسجّل كان ٣٧,٣ كغ، و اقصى عمر شوهد كان ٤٧ عاماً.

٦. التونة



سمك التونة سمكة من أسماك المحيطات من رتبة الأسماك شبيهة الأفراخ. تتميز سمكة التونة بأنها سباحة ماهرة و ذات سرعة فائقة حيث أنه يمكن أن تصل سرعة سمكة التونة إلى ٧٧ كيلومتر في الساعة أي ما يقارب ٤٨ ميل ا في الساعة.

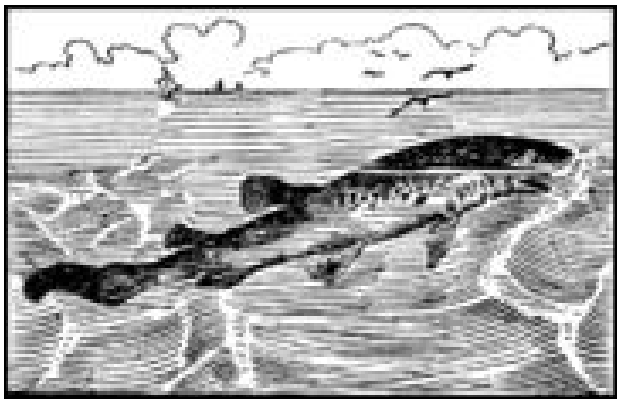
تصنف العديد من أنواع سمك التونة بأنها من ذوات الدم الدافئ على النقيض من العديد من الأسماك من ذوات اللحم الأبيض .لحم التونة يتدرج ما بين الوردي الفاتح إلى الأحمر الغامق

- **أنواع التونة:**

للتونة أنواع عديدة ذات صفات جسمانية مختلفة فمثلا سمكة التونة البلوفين تمتاز بقدرتها على رفع حرارة جسمها إلى حرارة أعلى من درجة حرارة الماء ز وإضافة إلى أنها تملك قدرة عضلية.مما يمكنها من العيش في مياه باردة و النجاة في ظروف مناخية أقسى

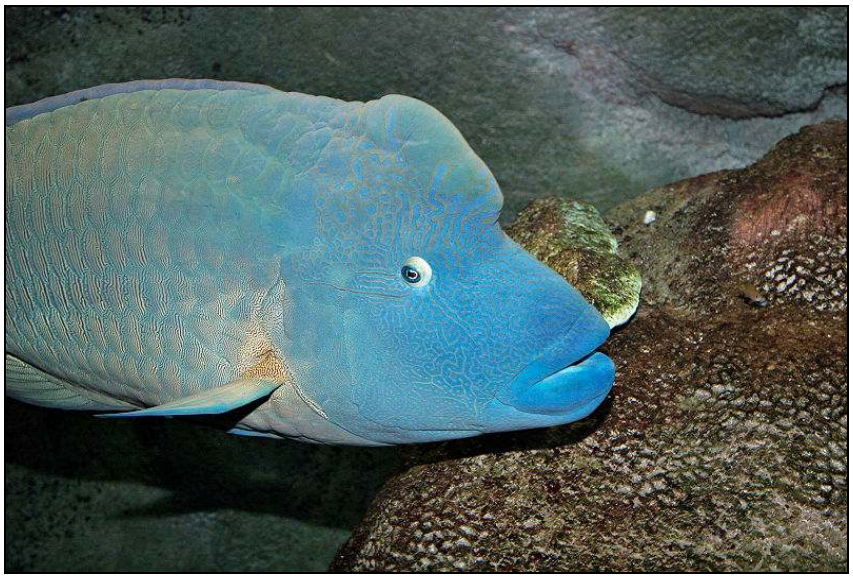
WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٧. كلب البحر



يطلق اسم "كلب البحر" على نوع معين من أسماك القرش الصغيرة الموجودة في شمال شرق المحيط الأطلسي و البحر الأبيض المتوسط

٨. سمكة نابليون

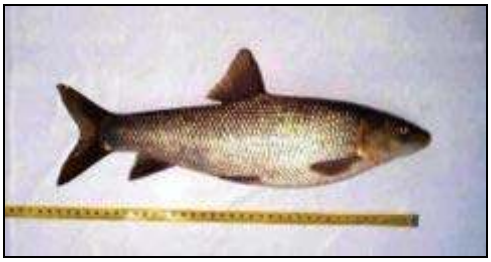


سمكة نابليون أو شاحنة الموج (بالإنجليزية: Humphead wrasse) والإسم العلمي لهذه السمكة (Cheilinus undulatus)، هي سمكة من عائلة سمك الرأس، وهي من الأسماك الكبيرة التي تعيش بين الشعاب المرجانية في المحيط الهندي والمحيط الهادي، وتوجد أيضا في البحر الأحمر وخاصة عند رأس محمد بمصر. تتميز هذه السمكة الضخمة التي يزيد طولها عن المترين بشفتين غليظتين ولها سنام مرتفع فوق رأسها يكبر حجمه مع تقدم السمكة في العمر. وللذكور ألوان خضراء وزرقاء، بينما يكون لون الإناث من أعلى برتقاليا، ويمكن لهذه السمكة أن تغير جنسها من أنثى إلى ذكر، ولم يعرف العلماء حتى الآن

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

سبب هذا التغيير. سمكة نابليون من الأسماك المعمرة ولكن معدل تكاثرها بطيء جدا يجعلها مهددة بالإنقراض فالطلب يتزايد على لحمها الثمين.

٩. سمك الحمري



الحمري سمك مياه عذبة متوطن في أنهار حوض الرافدين (دجلة والفرات ورافدهما) ونهر العاصي وأنهار غرب فارس. يفضل عمود السباحة المتوسط والقاعي في مياه معتدلة الحرارة نسبياً. ورغم كونه نوعاً يعيش في المياه العذبة ، إلاّ أنه شوهد في مناطق متقدمة من مصب شط العرب باتجاه الخليج العربي. يعرف كذلك باسم Carasobarbus luteus كمرادف لاسمه العلمي

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

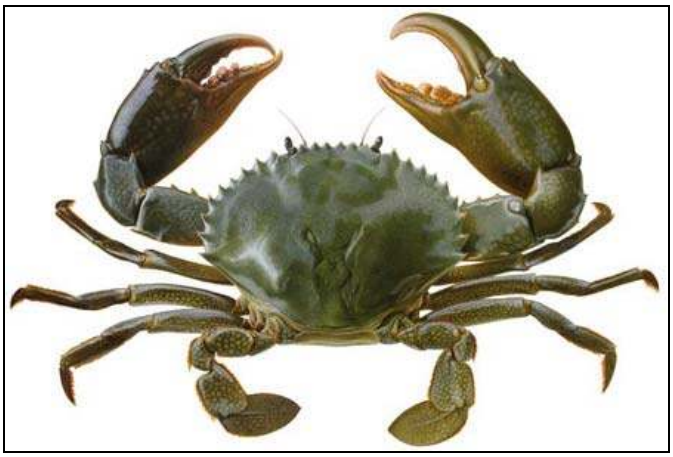
القشريات

- **السرطان و الكركند**

كركند "lobster"



السرطان "crab'

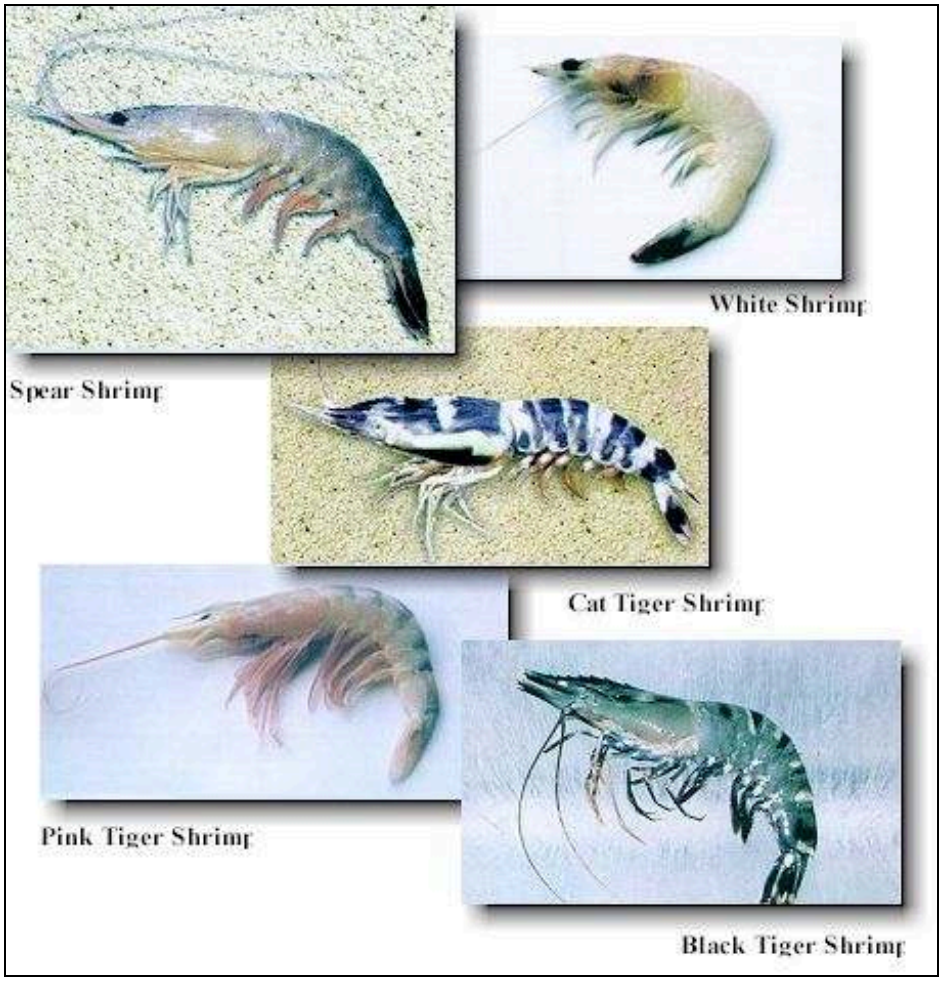


السرطان والسرطان الناسك والكركند وجراد البحر والربيان والقريدس تنتسب جميعها إلى عائلة من القشريات تسمى عشرية الأرجل.

القشريات ذوات القشرة المتينة مثل السرطان والكركند ليست سباحة ماهرة والأكثرية منها تقضي حياتها تدب في قاع البحر وأكثر أنواع السراطين تعيش في البحار وقليل منها في الماء العذب ، بعضها يأتي إلى الشاطئ أحيانا . والسرطان اللص أو سرطان جوز الهند مثلا شوهدت تتسلق الشجر أحيانا . السرطان الناسك يعيش داخل صدف الرخويات للحماية فإذا شعر بالخطر أسرع إلى الاختباء في الصدفة . بعض السراطين تلجأ إلى العدو السريع لتفادي أعدائها ، وأحسن مثل على ذلك السرطان الشبح الذي يتواجد بكثرة على شواطئ المناطق الدافئة والرملية . والسراطين الوحلية تجد لنفسها فجوات تحت الوحل تختبئ فيها ويتميز الذكر منها بأن له كلابة ضخمة ملونة يرسل إشارات بها إلى الإناث أو يحدد منطقته . ونوع آخر من السراطين هو السرطان الجندي الذي يحفر لنفسه غرفة صغيرة في الرمل عندما تغمره مياه المد وعند انحسارها يخرج ليفتش عن قوته

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **القريدس أوالربيان**



تنتسب هذه إلى المجموعة نفسها من القشريات التي تنتسب إليها السراطين وهناك أنواع عديدة من القريدس تعيش في عرض البحر وتقضي حياتها سابحة باستمرار . وبعضها يسبح مشكلا جماعات هائلة العدد . وهي تكون الغذاء الكلي للحيتان العظيمة التي تعيش على طبقات المخلوقات الصغيرة في مياه المحيطات . وتصاد أنواع عديدة من القريدس والربيان لأجل الطعام وأكثر نوعين شعبية هما القريدس الضخم المسمى ((قريدس النمر)) ويوجد في منطقة المحيطين الهندي والهادئ ، وجراد البحر الموجود في مياه أفريقيا الجنوبية . وتصاد كذلك بعض أنواع السرطان للأكل : السرطان الأوروبي والسرطان الأزرق الأمريكي .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **أم الربيان**



أم الربيان حيوان بحري من القشريات، يطلق عليه الكوبيتين أسم "أم الربيان" وهو ليس بالأم الحقيقية للربيان، والسبب في هذه التسمية هو الشبه الكبير بين هذا الحيوان والربيان، مع إنه أكبر حجماً منه. ويتكون جسم الربيان من رأس وصدر وبطن، ولكن الرأس والصدر ملتحمان ولا يوجد فاصل مميز بينهما. أما منطقة البطن فمكونة من ست قطع قابلة للحركة، وأم الربيان كالحيوانات القشرية يغطي جسمها قشرة لا تنمو مع كبر حجم الجسم لذلك كلما نما هذا الحيوان خلع قشرته (أي انسلخ) وتعيش أم الربيان في قاع البحر

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الرخويات



الرخويات Mollusca هو اسم المجموعة تتبع المملكة الحيوانية ومعناها قبيلة الرخويات، وهي تنقسم إلى سبع طوائف أهمها طائفة المحاريات Pelecypoda، طائفة القواقع Gastropoda، وطائفة الرأسقدميات Cephalopoda . معظم حيوانات هذه المجموعة الحرية وتعيش في مياه عذبة.

- **الرخويات كطعام :**

تؤلف الرخيوات جزءا هاما من العديد من ((سلاسل الغذاء)) فذوات الصدفتين ورأسيات الأرجل وبطنية القدم مصدر غذاء لكثير من المخلوقات ، منها الإنسان. والرخويات توجد بكثرة وجمعها سهل فهناك كمية عارمة من المحار والأصداف موجودة في أماكن متعددة من العالم .

- **التعرف على أنواع الرخويات :**

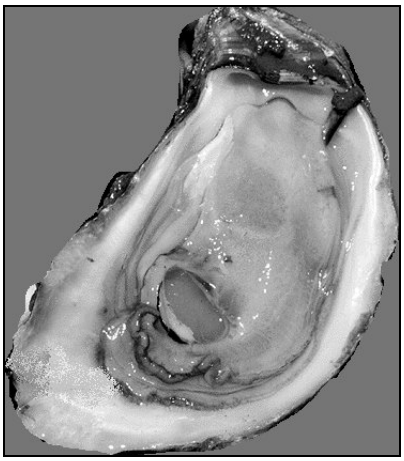
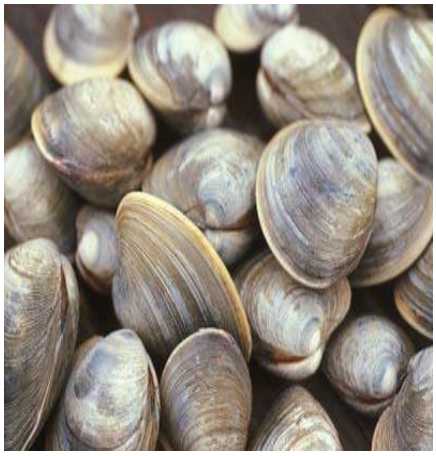
الرخويات مجموعة رئيسة من اللافقريات وهي حيوانات رخوة الأجسام تشمل البزاق والبزاق العريا واليرقانات والأخطبوط والمحار المروحي . وصعب علينا لأول وهلة أن نصدق بوجود قرابة بين كل هذه الأنواع المختلفة من المخلوقات . وثمة خمسة أقسام عامة أو أصناف من الرخويات التي تعيش في هذه الأيام أكثرها يكون لنفسه غطاء أو صدفة صلبة وهذه الأقسام تشمل البزاق الشائع والبطلينوس والأخطبوط والجيشون أو الأصداف التي تلتصق بالصخور والأصداف النابية (التي تشابه شكل ناب الفيل).

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **أنواع الرخويات المهمة :**

١. الصدفيات:

mussels- | المحار- oyster | الحلزون الصدفي

أكثر الأنواع شيوعا هي البزاقة أو الحلزون ويوجد منها حولي ٢٠,٠٠٠ نوع وهي ذات قوقعة أو بيت أما مستديرا مثل البزاقة العادية أو ملتفا مثل أنواع الحلزون البحري الكبير و البطنية الأقدام تعني أن أكثر هذه الحيوانات لها قدم عريضة مفلطحة ورأسها ذو مجاس وعينين والمعدة والأمعاء في قسم من الجسم يدعى القسم الأمعائي. وهناك أنواع مختلفة من هذه الحيوانات كثير منها بحري يعيش بين حدود المد والجزر أو في البحر وجميعها تتنفس بواسطة خياشيم وتوجد أيضا أنواع الحلزونيات و البزاق الأرضي والعريان.

- **ذوات الصدفتين :**

البطلينوس أو ذوات الصدفتين هي الصنف الثاني وأنواعها حولي ١٠,٠٠٠ لهذه المخلوقات صدفتان متصلتان بواسطة عضلة أو عضلتين وتعيش في البحر أو الماء العذب وتتنفس من خياشيمها ولا رأس لها وقد تعيش مطمورة في الرمل أو ملتصقة بصخرة ما وقد تتغلغل بعضها في الصخور أو المرجان أو الخشب.

- **رأسيات الأرجل :**

هذا الصنف الثالث يشمل أكبر اللافقاريات وأكثرها ذكاء مثل الأخطبوط والحبار والصبيدج والنوتي وهذا الأخير هو الوحيد بينها ذو الفوقعة وجميع هذه تعيش في البحر وأكثر أنواعها مفترسة تقبض على الفريسة بأطرافها الطويلة .

- **الجيتون (الأصداف التي تلتصق بالصخور) :**

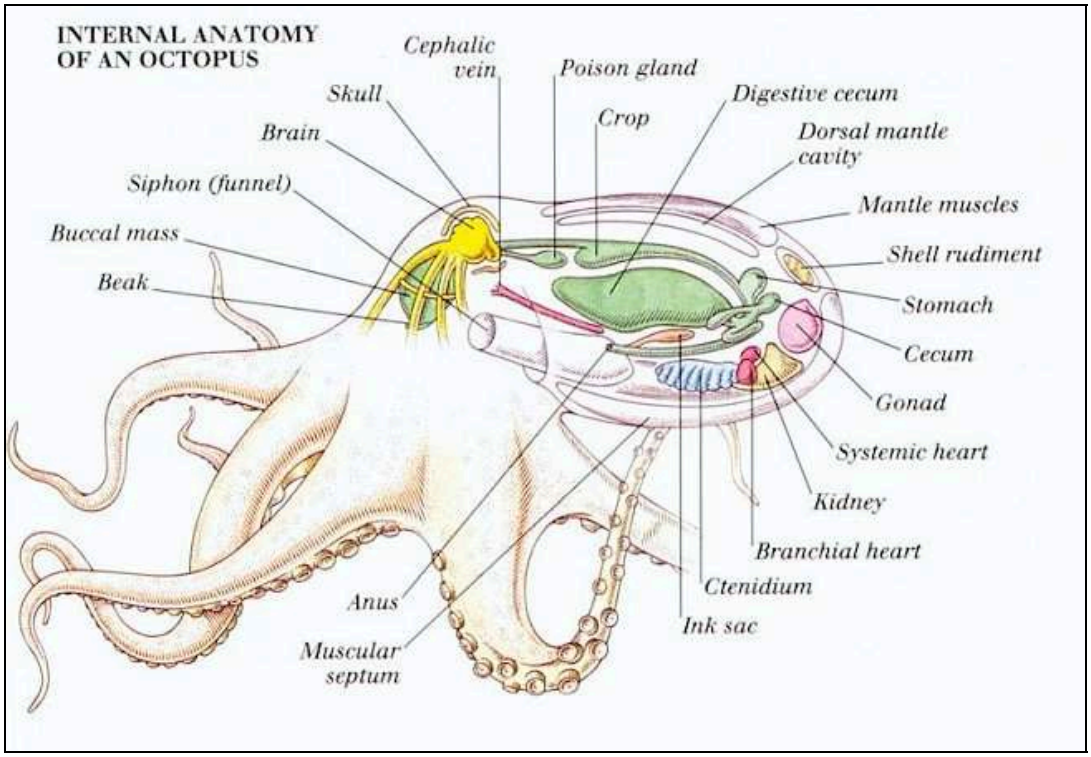
هذه الأصداف قوقعة مؤلفة من ثماني طبقات متصلة بحزام يشبه الجلد ولها قدم كبيرة ورأس بدون عينين أو مجاس.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **ذوات القوقعة النابية :**

هذه الرخويات البحرية لها قوقعة بشكل ناب الفيل وهي تعيش مطمورة في الوحول ورأسها الدقيق فوق الوحل وتعيش على ما تفترسه من حيوانات تقبض عليها بواسطة مجاسها المشابهة للخيوط.

٢. الأخطبوط

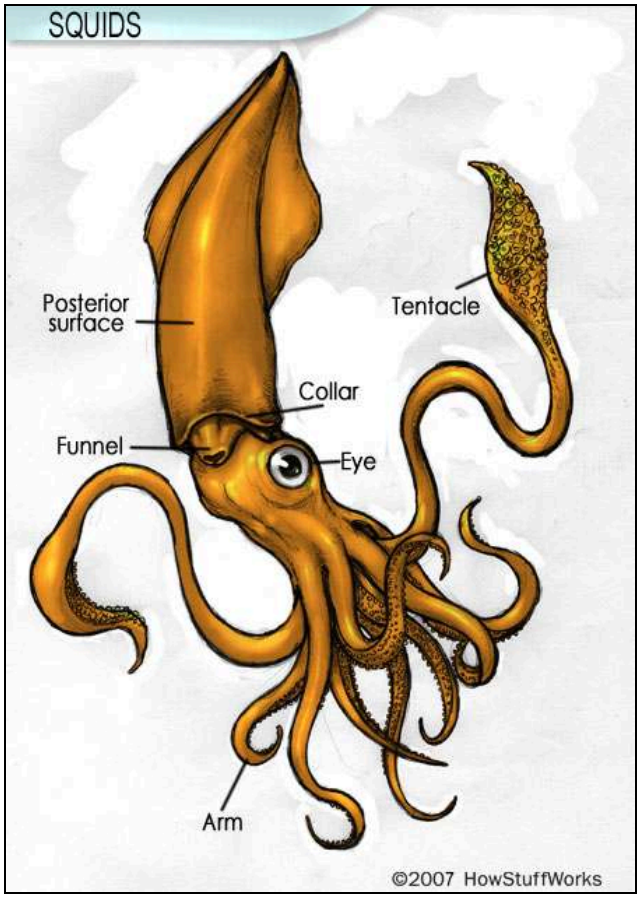


حيوان لاحم من الرخويات من رتبة Octopada الأخطبوطات أنواعه عديدة منتشرة في جميع البحار وخاصة في المياه الاستوائية والمعتدلة. يتميز بجسمه الناعم ومخه المتطور. له ثمانية مجسات ماصة وعينان كبيرتان معقدتا التركيب وبإمكانه أن يغير لونه بسرعة ، وهو يقضي معظم وقته مختبئاً ، وبعض الأنواع مثل الإخطبوط العادي، الذي ينمو حتى يبلغ طوله متراً واحداً يختار تجاويف طبيعية بين الصخور فيلجأ إليها. يقتات الإخطبوط بالسرطانات التي يهاجمها عادة من الخلف لتفادي مخالبها الكلابية. وبإمكان الإخطبوط أن ينطلق في الماء بسرعة وذلك بامتصاص الماء وضخه من منفث أنبوبي قصير فيندفع وهو متضام الأذرع في الاتجاه المضاد. وفي موسم التناسل يقترب الذكر من الأنثى إلى حد كافٍ يسمح له بمد ذراع محورة، ويأخذ بملاطفة الأنثى وهذه الذراع مزودة بأخدود عميق وتنتهي بطرف ملعقي الشكل وبعد الانتهاء من المغازلة يمد الذكر ذراعه تحت الأنثى فتنساب الحيوانات عبر الأخدود إلى دهليز البيض وبعد

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

فترة قليلة تضع الأنثى البيض التي قد يبلغ عددها نحواً من ١٥٠,٠٠٠بيضة حيث تستمر العملية لمدة أسبوعين، وبعد أن تحرسها الأنثى لمدة ٥٠ يوماً، يفقس بعدها البيض ويصبح الصغار جزءاً من البلانكتون لمدة شهر ثم تغطس بعد ذلك وتبدأ حياتها الطبيعية في الأعماق.

٣. السبيط (الحبار):



هو من الرخويات المتطورة تتبع طائفة رأس تقدميات وهذه الطائفة تحولت فيها القدم إلى جزء أمامي عبارة عن أذرع و لوامس وجزء خلفي يعرف بالقمع ، ويعوم السبيط و محوره الطولي أفقياً عن طريق زعانف جانبية وتتحرك سريعاً باستعمال القمع حيث يندفع الماء من جسم الحيوان للخارج عن طريق فتحة القمع الخارجية فيندفع الحيوان سريعاً في الإتجاه العكسي لخروج الماء

(حسب قوانين الحركة) ولحيوان السبيط وسائل دفاع ميكانيكية وهى غدة الحبر للحماية والهروب من الأعداء .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة السابعة

السؤال الأول:

أ- عدد الفيتامينات في الأسماك:

١. .....
٢. .....
٣. .....
٤. .....
٥. .....
٦. .....

ب- عدد ثلاثة أنواع من سمك الخليج:

١-

٢-

=٣

ج- عدد ثلاثة أنواع من أسماك المحيطات الأخرى:

١-

٢-

٣-

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الثاني :

٣. عرف الأسماك:

السؤال الثالث:

أجب بكلمة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية:

م	العبارة	الجواب
١	الأسماك هي الحيوانات الفقارية	
٢	يحتوي السمك على المعدن مثل الزئبق	
٣	ينتمي سمك سولي إلى عائلة الشعري	
٤	يعتبر سمك الهامور من الأسماك غير الاقتصادية	
٥	سمك النيسرة من عائلة النهاش	
٦	يسمى سمك الحريد بسمك الببغاء	
٧	ينتمي سمك البلطي إلى أسماك البحر الأبيض المتوسط	
٨	ينتمي السرطان و الكركند إلى عائلة القشريات	
٩	ينتمي المحار إلى عائلة القشريات	
١٠	ينتمي الأخطبوط و السبيط إلى عائلة الرخويات	

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أجوبة الوحدة السابعة

السؤال الأول:

أ- عدد الفيتامينات في الأسماك:

١. فيتامين ب
٢. بيريدوكسين
٣. نايسين
٤. فيتامين ب١٢
٥. فيتامين أ
٦. فيتامين د

ب- عدد ثلاثة أنواع من سمك الخليج:

١. الشعري
٢. الهامور
٣. الحريد

ج- عدد ثلاثة أنواع من أسماك المحيطات الأخرى:

١. سمك الكارب
٢. سمك نابليون
٣. سمك الهاليبوت.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الثاني :

٤. عرف الأسماك:

السمك أو الأسماك هي من الحيوانات الفقارية ذوات الدم البارد التي تعيش في الماء، هناك أنواع عديدة من الأسماك أكثر ٢٧٠٠٠ نوع مما جعلها أكثر الفقاريات تنوعاً. للسمك حراشف وزعانف وغلاصم (خياشيم) يتنفس بها.

الأسماك بعضها يعيش في الماء العذب في البحيرات والأنهار وبعضها الآخر يعيش في المياه المالحة في البحار والمحيطات

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الثالث:

أجب بكلمة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية:

م	العبارة	الجواب
١	الأسماك هي الحيوانات الفقارية	صح
٢	يحتوي السمك على المعدن مثل الزئبق	صح
٣	ينتمي سمك سولي إلى عائلة الشعري	صح
٤	يعتبر سمك الهامور من الأسماك غير الاقتصادية	خطأ
٥	سمك النيسرة من عائلة النهاش	صح
٦	يسمى سمك الحريد بسمك الببغاء	صح
٧	ينتمي سمك البلطي إلى أسماك البحر الأبيض المتوسط	خطأ
٨	ينتمي السرطان و الكركند إلى عائلة القشريات	صح
٩	ينتمي المحار إلى عائلة القشريات	خطأ
١٠	ينتمي الأخطبوط و السبيط إلى عائلة الرخويات	صح

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المطبخ التحضيري (نظري)

الخضار والفواكه

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الجدارة:

المهنة	طاهي
الواجب	يعد الطعام
المهمة	يتعرف المتدرب على أنواع الخضار والفواكه
الهدف الإجرائي للمهمة	يحدد أنواع و أسماء و أصناف الخضار والفواكه

الأهداف: عندما تكتمل هذه الوحدة تكون لدى المتدرب القدرة على أن:

- يعدد أنواع و أسماء و أصناف الخضار والفواكه المحلية و العالمية .
- يعرف فوائد و محتويات الخضار
- يعرف طرق إستعمالها و تخزينها
- يعرف خواص الخضار والفواكه

مستوي الأداء المطلوب: لا تقل نسبة إتقان هذه الجدارة عن ١٠٠٪

الوقت المتوقع للتدريب: أربع ساعات تدريب نظري

الوسائل المساعدة:

- استخدام وسيلة عرض إلكترونية لإظهار شرح المدرب
- بحوث و أسئلة شفهية و كتابية
- البحث من خلال المواقع الإلكترونية و الموسوعات العلمية
- زيارة ميدانية لسوق الخضار والفواكه و الأسواق المركزية

متطلبات الجدارة: الإلمام الكامل بأسماء و خواص و استعمالات و تخزين الخضار والفواكه

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الخضار – Vegetables



- **فوائد الخضار**

تتعدد الخضراوات بأشكالها وأنواعها ما بين الورقية وغير الورقية، ولا غنى عنها في نظام غذائنا اليومي لأنها أصح مادة غذائية يمكن أن تتناولها ولكن إذا كانت بعيدة تمام البعد عن المبيدات الحشرية السامة. تتنوع الخضراوات الغنية بالمواد الغذائية والتي بالطبع تفيد جسم الإنسان فالخضراوات تحافظ على رشاقة الجسم وتجنبه الزيادة في الوزن .. تساعد في عملية الهضم .. تجنب الإنسان الإصابة بالإمساك بجانب الألياف.

- **الألياف الطبيعية**

إنها الألياف التي توجد في الأطعمة التي تتناولها لبناء عقولنا وأجسامنا والجدير بالذكر أن الألياف عنصراً هاماً في حماية الإنسان ووقايته من العديد من الأمراض، والنسبة التي من المفترض أن يتناولها الشخص يومياً من ٢٠ – ٣٥ جرام لكن الغالبية العظمي منا يتناول أقل من ١٢ جراماً،

الألياف لا يستطيع الإنسان هضمها، حيث يوجد نوعان من الألياف:

١. ألياف قابلة التحلل (الذوبان).
٢. ألياف غير قابلة للتحلل (الذوبان).

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ونجد الأولي أنها عبارة عن مواد تحلل في الماء ويغلظ قوامها حيث تكون شبيهة بالجيل ومن أمثلة الأطعمة التي تحتوى على الألياف القابلة للذوبان: الشعير – الشوفان- الزهرة- الفاكهة الحمضية.

أما النوع الثاني من الألياف غير القابلة للذوبان والتي يشار إليها بالألياف الخشنة، وتحتوى على الهيكل الخارجي للنبات مثل الغطاء الخارجي للحبوب والفاكهة والخضراوات.

- **قائمة بالمصادر الغذائية الرئيسة التي تحتوى على الألياف:**
  - الحبوب - الشعير - الذرة - الفشار.
  - الخبز الذي يصنع من نوع من الحبوب الخالصة بدون إضافة نوع آخر إليها.
  - الشوفان.
  - الفاكهة والخضراوات الطازجة.
  - المكسرات

ما هي الفوائد التي تعود على الجسم من الألياف التي لا يتم هضمها؟

- **الهضم السليم ومنع الإمساك:**

تساهم في حركة الأمعاء الطبيعية وتجعل دائماً الجهاز الهضمي في حالة نشاط وعمل، للماء الذي تمد به هذا الجهاز الحيوي الضروري وجوده فيه لعملية الهضم، وبمحافظتها على حركة الأمعاء الطبيعية فهي تنظم من عملية الإخراج وتمنع حدوث الإمساك، ونجد أن المرأة بطبيعتها ممسكة أكثر من الرجل لذلك فهي بحاجة إلى تناول المزيد من الألياف لتجنب الإمساك.

- **الوقاية من البواسير:**

وبما أن الألياف هي إحدى الملينات، والبراز جامداً بطبيعته فمع عدم تناولها كثيراً يبذل الإنسان مجهوداً كبيراً في الإخراج مما يؤدي إلى تعرض الأمعاء إلى ضغط كبير مسببة تورم مؤلم في الأوردة التي توجد بالقرب من فتحة الشرج ومن ثم إلى البواسير.

- **الإقلال من فرص الإصابة بالسرطان:**

الإكثار من تناول الألياف يقلل من فرص الإصابة بسرطان القولون والمستقيم وسرطان الثدي، لأنه يقلل السرطان بالطرق الثلاث الآتية:

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١. تقلل من كمية الدهون الموجودة في الجهاز الهضمي.
٢. تقلل من معدلات الإستروجين.
٣. تعمل على زيادة سرعة الوقت الذي تنتقل فيه المواد الضارة خلال الجهاز الهضمي.

- **الإقلال من مخاطر الإصابة بأمراض القلب:**

تخفض الألياف من نسبة الكوليسترول في الدم والتي تقلل بدورها مخاطر الإصابة بأمراض القلب. حيث نجد أن الألياف القابلة للذوبان في الماء مثل الفول والشوفان تمتص أحماض الصفراء الموجودة في القناة الهضمية والتي تكون محملة بنسب كبيرة من الكوليسترول لكي تخرج مع البراز ، لذلك نجد أن نسب الكوليسترول المنخفضة تتحقق بنسب عالية من الألياف + نسب منخفضة من الدهون.

- **ضبط سكر الدم:**

وهنا يأتي دور الألياف غير القابلة للذوبان في الماء والتي تعمل على تثبيت معدلات السكر في الدم إلى نسبها الطبيعية، من خلال إبطائها لعملية الهضم وعدم السماح للمعدة بأن تصبح خاوية، وامتصاص الجلوكوز الذي يوجد في مجري الدم وهذا يقلل الحاجة بالتالي إلى الأنسولين أو الأدوية لمرضي السكر، كما أن هذه العملية التي تقوم بها الألياف تقلل من الجوع.

- **الحفاظ على الوزن:**

الأطعمة الغنية بألياقها هي بديل للأطعمة العالية في دهونها والتي تحتوى على سعرات حرارية عالية ومواد غذائية قليلة.

وبما أن الألياف غير القابلة للذوبان في الماء تتطلب وقتاً أطول للهضم فهي تعطى الإنسان الشعور بالامتلاء لوقت أطول، وهذا يقلل الرغبة في تناول المزيد من الطعام ويوفر استهلاك السعرات الحرارية. تذكر دائماً أن الألياف ليست بها سعرات حرارية لأنها لا تهضم.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أنواع الخضار

١. **عش الغراب- الفطر-** Mushroom



- **المحتويات:**

الفطريات غنية جداً بالمركبات الكيميائية (أحماض، قلويات وأملاح) فيها بروتينات، دهنيات، كربوهيدرات، خمائر، فيتامينات (C,A١,B٢B) وغيرها، عناصر مجهريه مختلفة وعناصر معدنية (بوتاسيوم، حديد، فوسفور، مغنيزيوم، نحاس وغيره).

- **الفوائد والاستعمالات:**

نظراً لغناها بالمحتويات المتنوعة فإن الفطريات تنشط الإفرازات المعوية وتزيد من شهية الإنسان. وقد برهنت الأبحاث العلمية أن الفطر يساعد على تسييل الدم ويمنع التخثر والتجلط ويساعد على خفض نسبة الكوليسترول . كما أن الفطر يقوي جهاز المناعة عند الإنسان ويساعد جسمه على مقاومة الفيروسات، الأمراض السرطانية، الروماتيزم وتصلب الأنسجة. المنافع الكثيرة موجودة في أنواع الفطر الموجودة في بلاد آسيا أما الفطر الأبيض وهو النوع الشائع في الدول العربية فإنه أقل غنى بالعناصر الغذائية، لكن فيه كمية من النياسين والريبوفلافين الضروريين لتنشيط عملية الأيض داخل الجسم. وبما أنه فقير بالسعرات الحرارية فإنه يناسب أولئك الذين يتبعون حمية لإنقاص الوزن لكنه لا يناسب أولئك الذين يعانون من داء النقرس لأنه غني بمادة (Purines) التي تسبب زيادة الأملاح في الجسم.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **طريقة الاستهلاك:**

يحفظ الفطر في البراد بدون غسيل لمدة يومين أو ثلاثة وهو يستهلك نيئاً أو مطهواً، لكن في الحالتين يجب غسله جيداً قبل الاستهلاك.

الشائع في الدول العربية هو الفطر الأبيض الذي يدخل عادة في أنواع السلطة ويضاف الفطر إلى بعض الأطباق المطهوة المكونة من الخضار، الأرز أو الباستا. كما أن بعض الأنواع يتم تشريحه ويضاف إلى السندوتشات أو يستعمل كمقبلات (يجب غسله بشكل جيد).

في المطبخ العربي عادة ما يستعمل الفطر المعلب أما في المطبخ الصيني فيستعمل في العادة الفطر المجفف الذي يوضع في الماء ويتم غليه لمدة كي يصبح صالحاً للاستعمال.

هناك عدة أنواع من الفطريات، أما الفطر المميز الذي يظهر في بلادنا فهو الكما الذي يعتبر من المأكولات النادرة اللذيذة والمغذية. ويوجد منها نوع أبيض ونوع أسود يمكن استهلاكهما مطهوين أو نيئين.

- **أنواع عش الغراب :**

١. Cep (Boletus edulis)؛ والتي تكون "قبعته" (الجزء العلوي) جامدة وساقه سميك، ويوجد تحت الجزء العلوي سطح مستوٍ أبيض مملوء بما يشبه بالحبيبات الصغيرة جداً في الحجم وله مذاق جيد.



٢. Chanterelle (Cantharellus cibarius): وهو نوع من الأنواع الشائعة في الاستخدام ويختلف في لونه والذي يكون ما بين اللون البرتقالي الفاتح إلى اللون الأصفر مع وجود اللون الأحمر. ويتميز الجزء العلوي بالشكل المتموج وتقعر سطحه.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



٣. (Chestnut (Agaricus Brunneescens): لونه بني من الخارج، ويتم حصاده مرتين عند زراعته: أولاً عندما يكون الجزء العلوي فيه مستديراً ومغلقاً، ثانياً عندما يصبح الجزء العلوي مستوياً ولونه من الداخل بني داكن ولديه نكهة قوية تشبه المكسرات.

٤. (Crimini (Agaricus Brunnescens): ويسمى باسم "عش الغراب الإيطالي أو الروماني" ويكون لونه بنياً.



٥. (Enoki-take (Flammulina velutipes): ويعرف "بعش الغراب الذهبي"، وله رأس مدبب وساق طويلة ورفيعة. ينمو في مجموعات على جذع الأشجار الحية أو الميتة وكلاً من الساق والرأس صالحاً للأكل ويمكن تناوله بدون طهي.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



٦. Honey fungus (Armillaria mellea): لون الجزء العلوي من الثمرة فاتح ضارب للصفرة، ولون بني داكن في منتصفه أما بالداخل أبيض لكنه يتحول إلى اللون القرنفلي المائل للبني كلما نضج.



٧. Maitake (Grifola frondosa): ومعنى الكلمة هي "عش الغراب الراقص"، ويزرع في البلدان الآسيوية وكان يستخدمه اليابانيون لفترة طويلة من الزمن على أنه علاج عشبي. يمكن إضافته للحساء وللأطباق المحمرة، ومازالت الأبحاث جارية لاكتشاف مدى فاعليته في علاج الأمراض المختلفة مثل السرطان والسكر وضغط الدم المرتفع.



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٨. (Morel (Morchella esculenta): ويعرف باسم "ملك عش الغراب"، ويأخذ الجزء العلوي منه شكل المشط وله لون أصفر مائل للبني وساقه سميكة.



٩. (Oyster (Pleurotus ostreatus): لديه ألوان متعددة مابين اللون الكريمي وحتى الرمادي الداكن. وينمو إما في النفايات العضوية أو على الأخشاب.



١٠. ((Shitake) (Lentinula edodes): هو"فطر الغابات الصينية أو الفطر الأسود". وله أغراض طبية من خلال تنشيط الوظائف المناعية بجسم الإنسان، كما يشتق من هذا النوع عقار يسمى (Lentinan) كمضاد لمرض السرطان في اليابان.

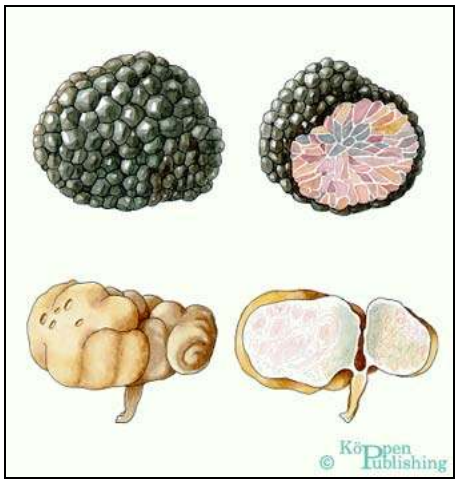


WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١١. (Volvariella volvacea)(Straw): ويعرف أيضاً باسم فطر القش أو الحشائش". والجزء العلوي لونه بني وينمو على القش. الساق والثمرة من الداخل لهما اللون الأبيض.



١٢. (Tuber aestivum)(Summer Truffle): يتم إنتاجه تحت الأرض، وله شكل الكرة السوداء وجامد من الداخل. من الداخل اللون بني وله عروق بيضاء. طعمه مثل الجوز، لكنه نادراً وغالي في الثمن ويزرع بكثرة في إيطاليا.



١٣. (White Agaricus bisporus): شكله مثل الزوار المستدير ولذا يأخذ نفس الاسم لهذا التشابه. ويتراوح لونه مابين الأبيض والبني، يستخدم في أغراض عديدة مثل الحساء والبيتزا وصلصة المكرونة ويؤكل في صورته الخام.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

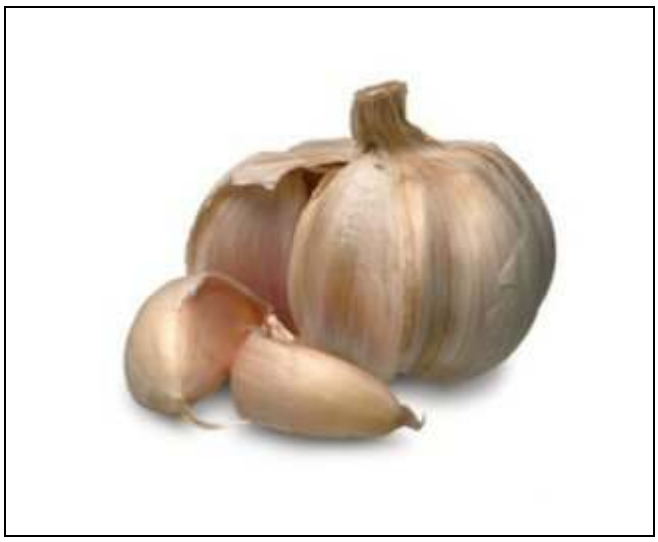


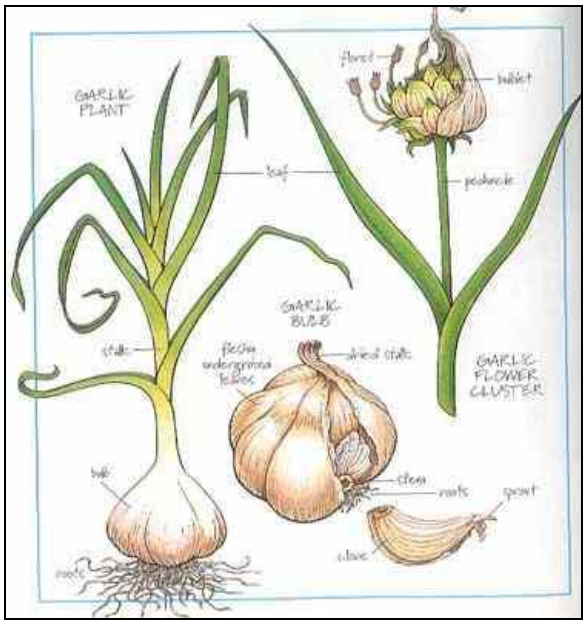
١٤. (Wood Ear) (Auricularia auriculajudae): ويأخذ شكل الأذن، عندما يكون طازجاً فله ملمس رخو وجامداً عندما يكون جافاً. ويستخدم للأغراض العلاجية في الشرق.



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢. **الثوم**- Garlic





- **المحتويات:**

يحتوي الثوم على الماء (٥٩٪)، الكربوهيدرات (سكريات ونشا)، كما يحتوي على أحماض عضوية، زيوت طيارة، فيتامينات ومواد معدنية. أما كمية الحريريات في مئة غرام ١٤٩ك. كالوري.

- الفوائد والاستعمالات:

في الوقت الحاضر تستخرج الصناعات الطبية من الثوم عدة مستحضرات تستعمل كمطهرات تقتل الميكروبات الضارة والفطريات وتفيد في حالات الورم. كما تستعمل لتوسيع المجاري الدموية، لكبح عمليات التخمر والتقيح في الأمعاء، ولتحسين عمل القلب والمعدة.

وتستعمل أيضاً لعلاج التصلب، فرط ضغط الدم، الإمساك، عسر الهضم، انتفاخ البطن، التهاب الرئتين ومرض السل الرئوي.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يحفظ الثوم في مكان جاف بعيداً عن الضوء كي لا يعفن. عندما يسحق الثوم (أو يمضغ) يتحرر من الأنزيم المعروف بالألليناز ويتحول إلى مادة حادة الطعم تتحول إلى مواد غنية بالكبريت، لذلك يفضل سحق الثوم قبل تناوله وتناوله قبل أن تخرج منه العناصر الطيارة النافعة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢. يدخل الثوم الطازج في الكثير من الطبخات العربية ويرافق زيت الزيتون إلى صحن السلطة. ويفضل طبخه لوقت غير طويل كي لا يخسر منافعه.
٣. وللحصول على منافع الثوم الصحية يجب تناول فصين منه في اليوم على الأقل.
٤. ولمن يخافون من طعمه أو رائحته تم تصنيعه على شكل أقراص تباع في الصيدليات، علماً بأنه يمكن التخلص من رائحته بواسطة أوراق النعناع أو بواسطة حبوب القهوة والهيل.
٥. ويمكن استعمال زيت الثوم الذي يتمتع بالخواص النافعة نفسها.

٣. **البصل**- Onion





- **المحتويات:**

١. يحتوي البصل على زيوت طيارة (فيها كبريت)، سكريات (مالتوز، سكروز، فركتوز، غلوكوز وأندولين، ألياف ، أحماض عضوية (حمض التفاح وحمض الستريك)، خمائر، فيتامينات ومواد معدنية.
٢. ورق البصل الأخضر يحتوي على زيوت طيارة، سكر، فيتامينات (A، C، B٢)، أحماض عضوية وبعض المعادن. أما طعم البصل الحاد فسببه الزيوت الطيارة المتواجدة فيه.

- **طريقة الاستهلاك:**

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١. للبصل منافع كثيرة (خاصة البصل الأخضر) وينصح باستهلاكه طازجاً لأن الكثير من المنفعة موجود في زيوته الطيارة التي تخف عند طبخه.
٢. يحفظ البصل بعيداً عن الأماكن الرطبة.
٣. وللاستفادة من منافعه الصحية يجب أن لا يقل استهلاكنا اليومي عن ال ٦٠غ أي ما يوازي نصف بصلة في اليوم.

٤. **الطماطم** – Tomato



- **المحتويات:**

١. تحتوي الطماطم على سكريات (سكروز، فركتوز، رافينوز، فرباسكوز)، مواد بكتينية وآزوتية، مواد قلوية، ألياف، أحماض عضوية، مواد معدنية وفيتامينات وهي غنية بشكل خاص بالفيتامين C.
٢. وفي بذور الطماطم كمية محترمة من البروتينات (٣٢٪) تحتوي على ثمانية عشر من الأحماض الأمينية الضرورية للجسم (تشكل غذاء كاملاً).
٣. كما أن زراعة الطماطم في البيوت الزجاجية والخيام البلاستيكية تفقدها الكثير من العناصر المفيدة خاصة الفيتامينات.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يتم تناول الطماطم طازجة، مطهوة، مشوية أو كجزء من السلطة.
٢. الطماطم المعلبة تحتوي على نفس العناصر النافعة إلا أنها تفقد الفيتامين C وجزءاً من الكاروتين (يفضل استعمال الطماطم المعلبة في عبوات زجاجية).
٣. عصير الطماطم مفيد وهو خيار جيد لمن يريد أن يروي عطشه إلا أنه غني بملح الصوديوم فيجب على أولئك الذين يعانون من إرتفاع الضغط أن ينتبهوا لذلك.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤. أما الطماطم المجففة في الشمس وتلك المطحونة كبودرة فتعتبر من الخيارات الجيدة.

٥. **القرنبيط**- Cauliflower

القرنبيط الأبيض



القرنبيط الأخضر



- **المحتويات:**

يحتوى القرنبيط على (Allicin) التي تقوى من صحة القلب، وتقلل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية، كما أنه غنى "بالسلينيوم" المادة الكيميائية التي تعمل جيداً مع فيتامين"ج" لتقوية الجهاز المناعي.ويحافظ القرنبيط على معدلات الكوليستيرول الصحية في الدم.يحتوى القرنبيط على الفولات أيضاً (إحدى فيتامينات ب) الهام لنمو الخلايا وتكاثرها .. ولذا دائماً يوصى بأهمية تناول المرأة الحامل الكميات الملائمة من القرنبيط لضمان نمو جنينها بشكل صحي. يعد القرنبيط مصدراً هاماً من مصادر الألياف والذي يساعد على حماية القولون من الإصابة بالسرطان، فقد تم التوصل في دراسة حديثة أن القرنبيط ضمن بعض الخضراوات التي تنتمي إلى الفصيلة الصليبية (هي نباتات من فصيلة ذات الفلقتين) التي تحتوى على مادة (Indole-z-Carbinol) وهى مادة تؤثر على التمثيل الغذائية للاستروجين، ويساعد على وقاية المرأة من الإصابة بسرطان الثدي أو الأنواع الأخرى من السرطانات.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. القرنبيط ذو اللون الأخضر المائل إلى أرجواني هو الأغنى بالكلسيوم والفولات.
٢. القرنبيط يحفظ في البراد شرط أن يلف جيداً ويتم استهلاكه بسرعة قبل أن يتغير لونه إلى الأصفر أو البني.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣. يمكن تناول القرنبيط نيئاً مع صلصة خفيفة كما يمكن طبخه على البخار أو سلقه سلقاً خفيفاً كي لا يفقد منافعه الصحية القرنبيط عادة ما يرافق أطباق اللحوم والأسماك وغيرها.

٦. **الجزر**- Carrot



- **المحتويات:**

الجزر غني بتركيبته المتنوعة حيث يحتوي على السكر والألياف والخمائر والمعادن والزيوت الطيارة وعلى كمية كبيرة من الفيتامينات، خاصة الفيتامين (A)الذي سمي على اسم الجزر- الكاروتين وهو غني بحمض الفوليك، البوتاسيوم، المغنيزيوم، الكبريت والنحاس.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يجب إزالة القشرة عن الجزر لاتقاء المبيدات. وينصح بتناول الجزر المسلوق بعد إضافة قليل من الزيت لأن سلق الجزر يسهل عملية امتصاص الكاروتنيات. يحفظ الجزر الطازج في البراد عادة بعد تغليفه.

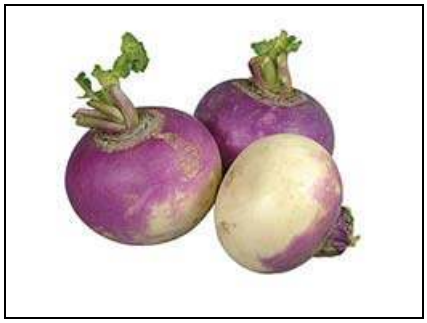
٢. يضاف الجزر إلى السلطات وإلى أنواع الحساء والطبخ الأخرى ويعتبر وجبة خفيفة للكبار والصغار.

٣. إن جزرة واحدة تؤمن للإنسان احتياجاته اليومية من الفيتامين A.

٤. أما عصير الجزر فهو لذيذ ومغذي لكنه فقير بالألياف فمن أراد الحصول على الألياف المفيدة فعليه بتناول الجزرة كاملة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٧. **اللفت**- Turnips



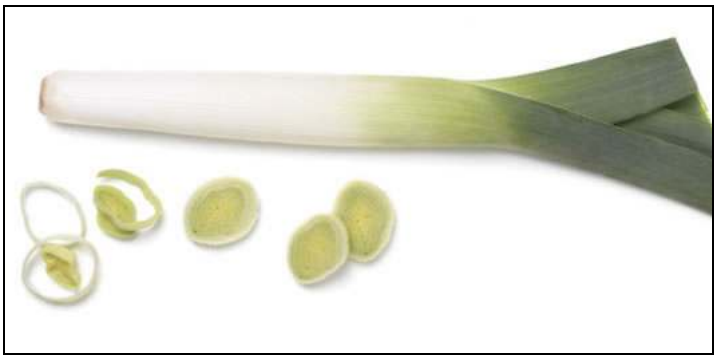
- **المحتويات:**

يحتوي اللفت على بروتين ٢,٤٪ ، قليل من الدهن٠,١٪ ، سكريات ٨٪ وفيه ألياف ، بكتين ، أحماض عضوية، فيتامينات، مواد معدنية وزيوت طيارة. حريرياته ١٨ك.ك في مئة غرام.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. عند شرائنا للفت ينصح باختيار النوع النظيف الخالي من السواد والنوع الأثقل.
٢. يحفظ اللفت في البراد لعدة أسابيع ويمكن تناوله طازجاً أو مطهواً بعض الشيء. ويجري استهلاكه مخللاً على نطاق واسع.

٨. **الكراث**- Leeks



- الكراث أو الكرات كما يستخدم باللغة الدارجة من الخضراوات المنسية على الرغم من تعدد استخداماته وتواجده في كل أكلة. فهو لا يقل أهمية عن البقدونس ذلك العشب الذي يفرض تواجده على كل طبق من أطباق المائدة الشهية.
- الكراث كالبصل مهضم ومدر وطارد للديدان ومزيل للطفح الجلدي

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- الكراث عشب زراعي مذاقها يقرب من مذاق البصل منه ما يشبه البصل في شكله ومنه ما يشبه الثوم ويعرف بعدة أسماء مثل كراسي، قرط، ركل، والكراث البري يسمى "الطيطان". أما في الشام فيسمون الكراث الصغير الرأس (براصة).يعرف الكراث علمياً باسم Allium Porrum من الفصيلة الزنبقية
- ويمكننا وصف الكراث بأنه نبات بارد ليس فقط لسكونه وعدم التباهي والتفاخر بنفسه وإنما لملائمة الطقس البارد لنموه والتي تصل درجة الحرارة فيه إلى أقل من ٢٥ درجة مئوية .. وإذا ارتفعت درجة الحرارة عن هذا المعدل فسيكون نموه بمعدل أكثر بطئاً كما أنه لا يحب المنافسة من غيره من النباتات الأخرى لكنه عاشق للرطوبة والتربة الخصبة.
- الموطن الأصلي للكراث جنوب أوروبا وحالياً يزرع في معظم بلاد العالم.الجزء المستعمل من الكراث جميع أجزائه بما في ذلك جذوره.

المحتويات:

المحتويات الكيميائية: يحتوي الكراث على عدة فيتامينات من أهمها فيتامينات أ ، ب، ج، كما يحتوي على بروتينات و سكاكر وكالسيوم وفوسفور وبوتاسيوم ومنغنيز وحديد وكبريت وكلورين وسيليكون

محتويات أخرى: يحتوي المائة غرام من الكراث على ٩٠٪ من وزنة ماء وواحد غرام بروتين و حوالي ٥ غرامات سكر و كثير من الأملاح المعدنية والفيتامينات

بتحليل الكراث وجد أن المائة غرام منه يحتوي على :

١. نسبة عالية من الأملاح المعدنية والفيتامينات ففيه ٩٠٪ من وزنه ماء .
٢. غرام بروتين .
٣. حوالي ٥ غرامات سكر .
٤. كثير من الأملاح المفيدة للجسم .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٩. **البامية**- Okra-Ladies finger



تنتمي البامية إلى فصيلة الخبيزة وهو نبات طويل مثمر، وتمتاز أوراق زرعها باللون المائل للصفرة مع وجود اللون القرنفلي أو الأحمر في منتصف الورقة. وتعتبر البامية من الأنواع المتربعة على عرش الخضراوات. يحتوي المائة غرام من البامية على ٩٠٪ من وزنها ماء - ٦ غرام سكريات - بروتين - دهون - ألياف - كالسيوم - حديد - وفسفور - فيتامين C

ثبت أن المادة المخاطية الموجودة في البامية مفيدة جدا في تهدئة آلام الالتهابات المعوية كما تساعد في علاج التهاب الأغشية المخاطية المغلفة للجهاز الهضمي و الأمعاء كما إن البامية مقاومة للامساك

المحتويات:

تعتبر البامية من المواد الغذائية الغنية بالفيتامين C كما تعتبر مصدراً جيداً للمغنيزيوم.

كما تحتوي على مادة مخاطية لزجة (mucin) تريح الجهاز الهضمي أثناء التعرض للالتهاب.

تحتوي على الألياف، البروتينات (٢,٥٪)، الكربوهيدرات (٧,٥٪).

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يجب اختيار النوع الناضج ذي الحجم الصغير لأن طعمه ألذ.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢. يجب استهلاك البامية بأسرع وقت ممكن.
٣. ويمكن حفظها في البراد لمدة يومين بعد غسلها وتنشيفها لأن الماء يزيد من لزوجتها.
٤. تضاف البامية إلى أنواع الحساء واليخنة. خارج الموسم يمكن استعمالها مجففة، معلبة أو مثلجة.

١٠. البسلة/البازيلاء- Green Peas



تؤكل حبوبه الخضراء وفى أحيان أقل تؤكل الحبوب الجافة وأغلب الظن أن البازيلاء سلة موطنها جنوب غرب أسيا حتى شمال أفغانستان وهى مصدر غنى للبروتين ، والبذور الخضراء تبلغ نسبة الرطوبة بها٧٨ – ٨٠٪ وبها٦,٣ ٪ بروتين ، كذلك غنية بالفسفور والمغنسيوم والحديد وحامض الأسكوربيك ، كذلك تتميز البذور باحتوائها على الزنك والكالسيوم .

أما البذور الجافة فهي تحتوى على١٢ ٪ رطوبة و٢٤ ٪ بروتينات .

- **المحتويات:**

تحتوي البازيلا الخضراء على الفيتامينات التالية: A, B١, B٢, B٦, C٣, E, وتحتوي على حمض البانتوثنيك وحمض الفوليك.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يفضل استهلاك البازيلا عندما تكون طازجة للحصول على كمية أكبر من الفيتامين C.
٢. تحفظ البازيلا لمدة خمسة أيام داخل البراد.
٣. خارج الموسم يفضل الاعتماد على البازيلا المثلجة (كباقي الخضار) بدل المعلبة.
٤. يفضل طبخها على البخار بدل الغلي في الماء للحفاظ على فوائدها الغذائية.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥. تدخل خطأ إملائي عدة أصناف من الطعام (يخنة، حساء، "خضرة مشكلة"، سلطة) كما تدخل منفردة كطبق غني بالنشا والألياف.

١١. اللوبيا أو الفاصوليا الخضراء- Green Beans



- **الفوائد والاستعمالات:**

نظراً لغناها بالبوتاسيوم فإن اللوبيا تسد حاجة البنكرياس والغدد اللعابية من المواد القلوية. وتعتبر اللوبيا الخضراء أفضل من الصفراء من حيث قيمتها الغذائية.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. في موسمها يمكن حفظ اللوبيا الخضراء في البراد لمدة أسبوع.
٢. وسواء أكانت طازجة أم مجمدة فإنه يفضل طهي اللوبيا لمدة قصيرة كي لا تخسر منافعها الصحية وقيمتها الغذائية.
٣. يتم تناول اللوبيا ساخنة عندما تحضر إلى جانب طبق من اللحوم، أو باردة كجزء من السلطة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١٢. **البطاطس** – Potato



الاسم العلمي للبطاطس: "سولايتم تيبيروسم – Solanum Tuberosum".

- **المحتويات:**

١. تحتوي البطاطس على النشا (نسبة كبيرة)، البروتين، الأحماض العضوية (حمض التفاح، حمض الستريك، حمض الأكساليك وغيره)، الفيتامينات والأملاح المعدنية.
٢. كما تحتوي على الكحول الأميلي (Amyl alcohol) الذي يعطي البطاطس الطازجة طعماً ورائحة خاصين.
٣. والجدير ذكره أن جذوع البطاطس (الأجزاء المعرضة لنور الشمس) سامة لأنها تحتوي على مادة كحولية سامة هي الكولانين.
٤. والبطاطس رغم شعبيتها وتوفرها للجميع تجمع الكثير من الخصائص المفيدة فهي غنية بالعناصر المعدنية، الفيتامينات، النشويات والألياف، إضافة إلى احتوائها على البروتين، والجدير بالذكر أن نوع النشا الموجود في البطاطس يحتوي على نوع من السكر السريع الامتصاص لذلك يجب أن ينتبه لذلك أولئك الذين يعانون من مرض السكري. والبطاطس تساعد على إنتاج الطاقة داخل الجسم.
٥. في الولايات المتحدة الأميركية تعتبر البطاطس المصدر الأول للفيتامين C نظراً للإكثار من تناولها (٦٢ كغ للشخص الواحد سنوياً).

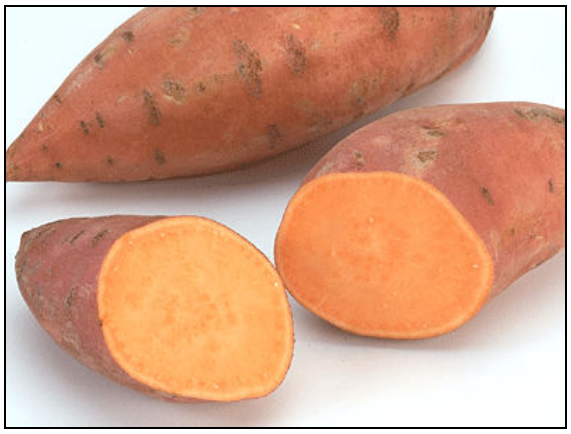
WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٦. وما يجب أن ننتبه له أن المواد الموجودة في قشرة البطاطس وتحت القشرة مباشرة هي الغنية بالفيتامين C وهي تحتوي على مواد مضادة للسرطان والأكسدة. لذلك ينصح بتناول البطاطس مع قشرتها.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. تحفظ البطاطس في مكان جاف بعيداً عن الضوء والهواء لعدة أسابيع.
٢. وقد جرت العادة على سلق البطاطس وقليها و شويها أو وضعها في الحساء والسلطة أو استعمالها على شكل مسحوق (Pure).
٣. من الأفضل تحضير البطاطس مع أقل ما يمكن من الزيوت وتناولها مع قشرتها ما أمكن لكن لا مانع من تناول البطاطس المقلية من وقت لآخر.
٤. هناك عدة أنواع من البطاطس لكن يجب تجنب البطاطس ذات اللون الأخضر خاصة الحبوب التي تظهر عليها البراعم فقد يكون منها ما هو سام للإنسان.

١٣. البطاطس الحلوة- Sweet Potato



- **المحتويات:**

البطاطس الحلوة غنية بالألياف والكربوهيدرات (٢٣٪) والطاقة (١٠٥ كيلو كالوري في المائة غرام).

- **الفوائد والاستعمالات:**

١. البطاطس الحلوة غنية جداً بالفيتامين A والفيتامين C. وتعتبر مصدراً جيداً للفيتامين B٦، البوتاسيوم والألياف.
٢. والبطاطس الحلوة مغذية جداً وسهلة الهضم، وهي تساهم في تسهيل عملية الإخراج وتخفف عوارض القرحة والتهاب القولون.

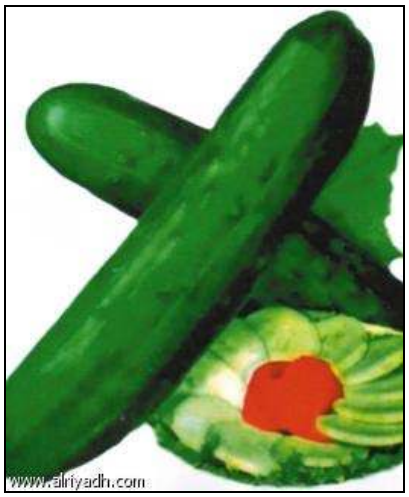
WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣. كما تساعد أولئك الذين يعانون من مشاكل في الدورة الدموية، وتساهم في تطهير الجسم من رواسب المواد المعدنية الثقيلة مثل الرصاص، الزئبق والنحاس.
٤. وفي البطاطس الحلوة كمية من الكاروتين بيتا الذي يحمي البشرة من أشعة الشمس، يخفف عوارض الروماتيزم ويساعد في عملية امتصاص الحديد في الجهاز الهضمي.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يجب اختيار النوع الصلب الخالي من التعرجات (أو قليل التعرجات) وذي اللون البرتقالي المائل إلى الصفرة (من الداخل) لأنه أغنى بالكاروتين بيتا.
٢. تحفظ البطاطس الحلوة بعيداً عن الضوء والرطوبة وتغسل جيداً قبل استهلاكها.
٣. يمكن تحضيرها عن طريق السلق، الشوي أو وضعها في الفرن وهي تدخل في عدة وصفات من بطاطس مقلية مفضلة عند الأطفال إلى بطاطس معجونة إلى خبز وكاستر إلى بطاطس مطحونة(Pure). ويمكن أن نضيف إليها الخل، الحامض، البهارات (القرفة) والزنجبيل لتحسين نكهتها.

١٤. **الخيار**- Cucumber



- **المحتويات:**

١. يشكل الماء أكثر من ٩٥٪ من وزن الخيار والباقي يتوزع على الكربوهيدرات (أقل من ٣٪) وتشمل قليلاً من السكر والنشا.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢. وفي الخيار أحماض عضوية، ألياف، فيتامينات وأملاح معدنية إضافة إلى بعض الخمائر والزيوت الطيارة، وهو قليل الحريريات.

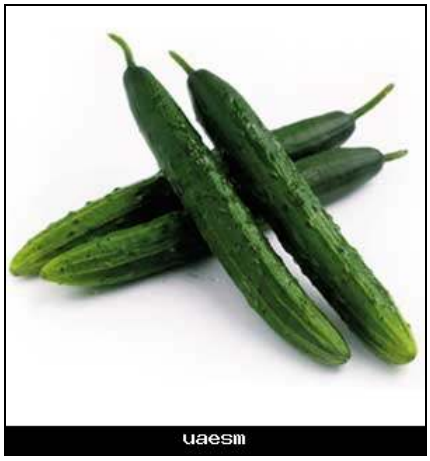
- **طريقة الاستهلاك:**

١. يحفظ الخيار في البراد عادة لمدة أسبوع ويتم استهلاكه طازجاً. من الأفضل الحفاظ على قشرته للاستفادة من أليافها.

٢. يدخل الخيار في مكونات معظم أنواع السلطة، كما يدخل مع اللبن كنوع من المقبلات (خيار بلبن).

٣. عصير الخيار مغذٍ ويروي العطش ويمكن استخدامه في الحميات لإزالة السموم من الجسم.

١٥. المقتى (القثاء)



خواصها مثل خواص الخيار لكنها أسرع هضماً منه - مسكنه للعطش - مرطبه - منظفه للدم - مذيبه للحامض البولي وأملاحه - مدره للبول - منومه. تستعمل لخفض الحرارة - وضد زيادة الصفراء ومغص الأمعاء وتهيجها وداء المفاصل والحصى. كما تستعمل للعناية بالجلد وذلك بأن توضع شرائح من قشرها على الوجه

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١٦.**الخس**- Lettuce



- **المحتويات:**

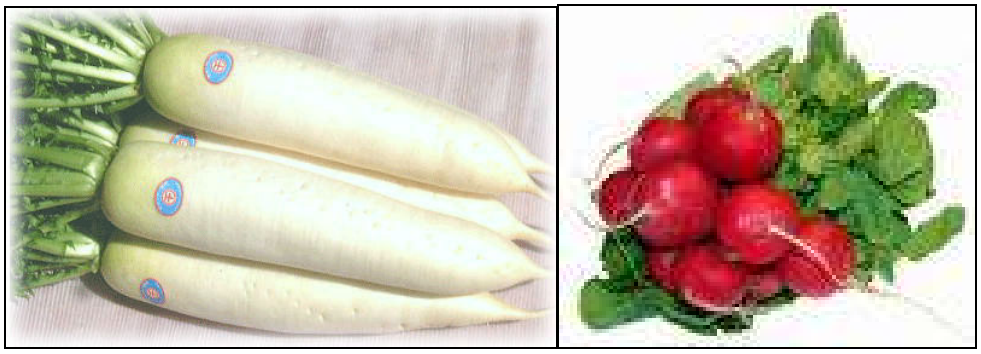
يحتوي الخس على قليل من البروتين والسكر وعلى الألياف والأحماض العضوية وهو قليل الحريريات. إضافة إلى الكثير من الكبريت والسليكون.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. ينصح باختيار الخس ذي اللون الأخضر ولا ينصح بشراء الخس المقطع الجاهز للاستهلاك لأنه يكون قد خسر الكثير من منافعه الصحية.
٢. يحفظ الخس ملفوفاً بالورق داخل البراد وينصح استهلاكه بأسرع وقت ممكن، وبغسله قبل تناوله.ينصح بتمزيق الخس بدل تقطيعه بالسكين إذا أمكن.
٣. في بعض الحميات مثل حمية ديتوكس يجري تناول عصير أوراق الخس أو حتى مغلي أوراقه.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١٧. **الفجل**- Radish



- **المحتويات:**

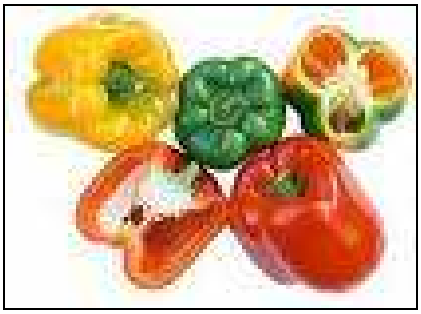
الفجل وعلى صغر حجمه يحتوي على مواد كثيرة ولو أن الماء يشكل غالبيتها العظمى (٩٣٪) ففيه قليل من البروتين وكميات قليلة من السكر وأثر للدهن ونسبة لا بأس بها من الألياف وزيوت طيارة مثل الرافانول (المسؤول عن طعمه الحاد) وفيه خمائر وأحماض عضوية وأمينيه. حريرياته ١٧ك.ك فقط.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. عند انتقاء الفجل يجب انتقاء النوع الصلب والأحمر دون سواه والتركيز على أن تكون أوراقه خضراء وأن يكون حجمه متوسطاً.
٢. يحفظ الفجل في البراد لمدة ٨- ١٠ أيام مغلف بالورق أو النايلون ويجب غسله قبل استهلاكه مباشرة.
٣. يمكن تناول الفجل طازجاً أو مطبوخاً أو حتى مخللاً كالكبيس ويمكن تناوله كمقبلات على أن يسبّح أولاً في المياه الحلوة مع ملعقة كبيرة من العسل وربع ملعقة من القرفة لمدة يوم كامل قبل استهلاكه، ذلك للقضاء على نكهته الحادة.
٤. أما أوراق الفجل فتستعمل لتحضير العصير أو تستهلك كما الخضار (كالسبانخ مثلاً).

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١٨. الفلفل و الفليفلة- Hot Chili Pepper-Capsicum




- **المحتويات:**

يحوي الفلفل على السكر (سكروز)، الأحماض العضوية المختلفة، البكتين، الألياف وبعض الكربوهيدرات والبروتين. وفيه عناصر معدنية كثيرة وهو غني بالفيتامينات (خاصة الفيتامين C).

- **طريقة الاستهلاك:**

١. النوع الجيد من الفلفل هو ذلك الذي يتمتع بصلابة وألوان مضيئة. يمكن حفظ الفلفل في البراد لمدة أسبوع. لكن للاستفادة من غناه بالفيتامين C يجب استهلاكه طازجاً. ولتسهيل عملية امتصاص الفيتامينات من الفلفل يفضل إضافة كمية من الزيت إليه.

٢. يدخل الفلفل في عدة طبخات خاصة المحاشي، الطبخ المكسيكي والطبخ الصيني، كما يدخل في تركيب السلطة. ولكثرة فوائده تكفي الإنسان نصف حبة منه في اليوم

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١٩. الخرشوف /الأرضي شوكي(القوق)- Artichoke



الاسم العلمي للخرشوف: (سينارا سكوليمس- Cynara Scolmyus).

- **المحتويات:**

يعتبر الأرضي الشوكي مصدراً جيداً لحمض الفوليك، المغنيزيوم، الحديد، البوتاسيوم والفيتامين C ويحتوي أيضاً على مادة السينارين التي يستخرجها مصنعو الأدوية حيث تستعمل في تصنيع العقاقير الخافضة للكوليسترول.

يزين الأرضي الشوكي السفرة العامرة في المناسبات العامة والخاصة ويعتبر من المأكولات الفاخرة.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. الأرضي الشوكي لا يؤكل نيئاً فلا بد من سلقه في الماء أو طبخه على البخار (٣٠- ٤٠ دقيقة). وبعد سلقه تتجمع في الماء العناصر المرة التي تحتوي على المنافع الطبية لذلك ينصح بشرب هذا الماء أو باستعماله كحساء في الطبخ.

٢. يقدم الأرضي شوكي بعد طبخه ساخناً أو بارداً، مع نوع من الصلصة ومن الحامض أو الثوم أو البشاميل (الصلصة البيضاء) أو غيره.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢٠. **الملفوف** - Cabbage

ملفوف أخضر



ملفوف أحمر



- **المحتويات:**

يعتبر الملفوف أحد أنواع الخضرة الغنية. ويقال أن دراسة الفيتامين c قد بدأت من الملفوف الغني جداً بهذا الفيتامين (لا يقل في غناه عن الليمون والبرتقال). وفيه إضافة إلى الفيتامين C مجموعة من الفيتامينات والأملاح المعدنية إضافة إلى الألياف والأحماض الأمينية والسكريات. كما أن فيه بعض المواد التي تساعد النمو وتحسين وضع الذاكرة.

والجدير بالذكر أن الملفوف عدة أنواع ويظهر في عدة ألوان. وتضم أسرة الملفوف: الملفوف الأبيض، الملفوف على أنواعه غني بالفيتامينات وغني بالمواد الإضافية مثل الكلوروفيل والكاروتين وغيرهما. ولأنه يحتوي على مواد تزيد من عمل الأنزيمات التي تزيل السموم من الجسم. فالملفوف وكما أظهرت التجارب مناضل ضد السرطان خاصة سرطان الثدي ، المثانة ، غدة البروستات ، الرئتين ، الأمعاء والكبد وغير ذلك كالملفوف الأحمر، الملفوف الصيني ، الملفوف البلجيكي ، القرنبيط، البروكولي وغير ذلك.

- **طريقة الاستهلاك:**

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

من أجل استفادة قصوى من منافع الملفوف الطبية يفضل تناوله طازجاً ومضغه جيداً. ويفضل اختيار النوع الأخضر للاستفادة من مادة الكلوروفيل. وينصح بإزالة الأوراق الخارجية للتخلص من المبيدات ما أمكن.

١. يدخل الملفوف في أنواع السلطة والمحاشي كما في طبخات الخضار المقطعة. كما يمكن تناوله مخللاً حيث تتكاثر فيه البكتيريا المفيدة للأمعاء.(Lactobacili)
٢. الملفوف البلجيكي المعلب أو المثلج يدخل في تحضير السلطة أو الحساء.
٣. وتفيد الدراسات أن الجسم يحتاج إلى تناول الملفوف مرتين أو ثلاثة في الأسبوع (الحصة تساوي١٠٠غ) لكي يستفيد من منافعه وقدراته الشافية.

- **شراء الملفوف:**

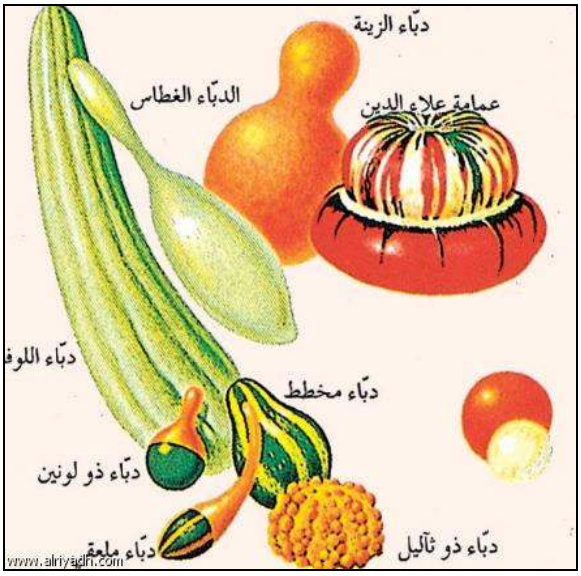
يتم شراء الثمرة الثقيلة بالنسبة لحجمها ، والملفوف الطازج (سواء أكان أخضر أم أحمر) تكون أوراقه الخارجية متلاصقة بعضها مع بعض وذات لون جيد وغير ذابلة وبدون أية علامات فساد عليها. الملفوف ذو اللون الأصفر يعني أنه كبير.

- **حفظ الملفوف:**

يحفظ الملفوف بدون غسيل في أكياس بلاستيك في الثلاجة لمدة أسبوع إلى أسبوعين. يجب عدم تقطيع الملفوف لأن ذلك يساعد على ذبول الأوراق خلال ساعات وبالتالي يفقد بعضاً من قيمته الغذائية. وعند استخدام جزء من الملفوف، يوضع الجزء المتبقي في أكياس بلاستيك ويحفظ في الثلاجة لمدة يوم أو يومين فقط.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢١. القرع - اليقطين (الدباء)- Pumpkin





- **المحتويات:**

اليقطين غني بالكربوهيدرات والفيتامينات، وفيه سكر، نشا، ألياف، بكتين، أحماض عضوية وعناصر معدنية (حريرياته ٢٦ك.ك). وفي بذوره نسبة كبيرة من الزيوت الدهنية.

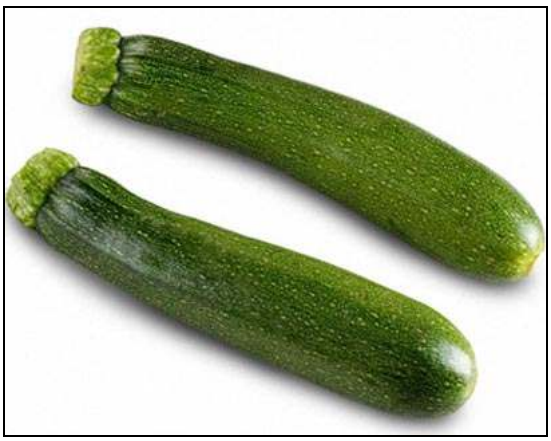
يعتبر اليقطين من الخضار المفيدة جداً والمتعددة الاستعمالات (مربيات، وجبات مطهوة، عصير،).

- **طريقة الاستهلاك:**

يفضل اليقطين الأخضر من الداخل عن البني. يحفظ اليقطين في البراد لمدة شهرين شرط وضعه في مرطبان. يعتبر اليقطين من أهم الوجبات الخفيفة في المطبخ العربي وهو يضاف إلى السلطة وإلى الطبخ أو يحضر مع العجين وحتى على شكل كبة. والزيت المستخرج من بذور اليقطين غني جداً بالأحماض الدهنية الضرورية مثل(أوميغا- ٣) و (أوميغا- ٦.)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢٢. الكوسة- Marrow



- **المحتويات:**

يحتوي المائة غرام من الكوسة على ٩٥٪ من وزنها ماء - ٢ غرام بروتين - ٢ غرام دهون - ٧ غرامات نشويات - غرام و نصف ألياف - وغنية جدا بالفوسفور و الأملاح المعدنية - كذلك يتوفر بها فيتامينc - فيتامين A

٢٣. الباذنجان- Eggplant



- **المحتويات:**

يحتوي الباذنجان على كثير من الماء (أكثر من ٩٠٪) وقليل من البروتين (أقل من ١,٥٪) كما أنه فقير بالكربوهيدرات (٥,٥٪) وفيه نسبة قليلة من السكريات (غلوكوز، فركتوز وسكروز). فيه ألياف

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

وسليلوز وبكتين ومواد دباغية (هي المسئولة عن طعمه المر) وفيه أحماض عضوية (بما في ذلك حمض التفاح).

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يفضل من الباذنجان صغيره، فالباذنجان الكبير الحجم يحتوي على عناصر مرة المذاق. وللتخلص من طعمه المر يقطع الباذنجان إلى شرائح يرش عليها الملح من الجهتين ثم يغسل بعد نصف ساعة.
٢. يقدم الباذنجان وهو مسلوق أو مشوي أو محمر في الفرن ويدخل في تركيب عدة مأكولات عربية وأجنبية.
٣. ولأنه غني بالألياف يعتبر الباذنجان صالحاً للحميات التي تبغي تخفيف الوزن. والجدير بالذكر أن الباذنجان يمتص كميات كبيرة من الدهن لذلك ينصح بتفادي قليه.
٤. لا يحفظ الباذنجان في البراد لأكثر من أسبوع لأنه حساس تجاه تغير درجات الحرارة.

٢٣. الشمرة- Fennel



- **المحتويات:**

تحتوي الشمرة على زيوت طيارة، فيتامينات، مواد معدنية، أحماض عضوية وبعض السكر والبروتين، وهي غنية بالألياف وقليلة الحريريات.

- **طريقة الاستهلاك:**

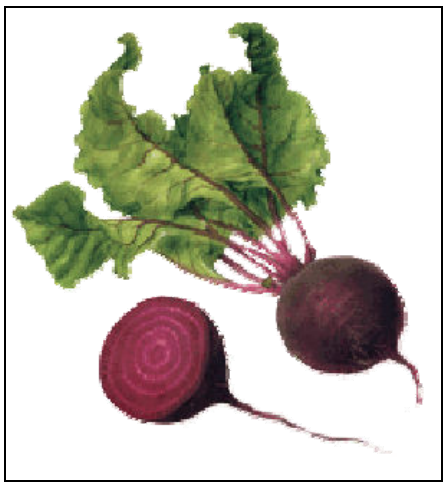
١. تستهلك الشمرة طازجة أو مطهوة. ويستعمل منها كل أجزائها من البصلة حتى الأوراق.الساق والبصلة يدخلان في تركيبة السلطة إذا تم تقطيعهما وإضافتهما إلى الخضار الأخرى.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢. يتم طهو الشمرة على البخار وتضاف إليها كميات قليلة من الزيت أو الكريم وبعض الأعشاب الأخرى لتحسين نكهتها.

- ويمكن تناول عصير الشمرة حيث يضاف إليه عصير الفاكهة (تفاح، أجاص) أو الجزر لتحسين النكهة.

٢٤. الشمندر- Beets



- **المحتويات:**

يحتوي الشمندر على الكثير من السكر (سكروز، غلوكوز، فركتوز)، البروتين، الألياف، الأحماض العضوية وعلى كثير من الأحماض الأمينية، إضافة إلى الفيتامينات والأملاح المعدنية.

و فيه من الحريريات ٣١ك.ك لكل مئة غرام (ترتفع هذه الكمية في الشمندر السكري إلى ١٧٤).

وفي الشمندر أيضا نحاس، زنك، منغنيز، كوبلت، يود، بورون، سليكون، باريوم، نيكل، بروم وفضة.

اللون الأحمر في الشمندر ناتج عن مادة البتايين التي تنظم توازن الحموضة (PH) في المعدة وتسهل عملية الهضم.

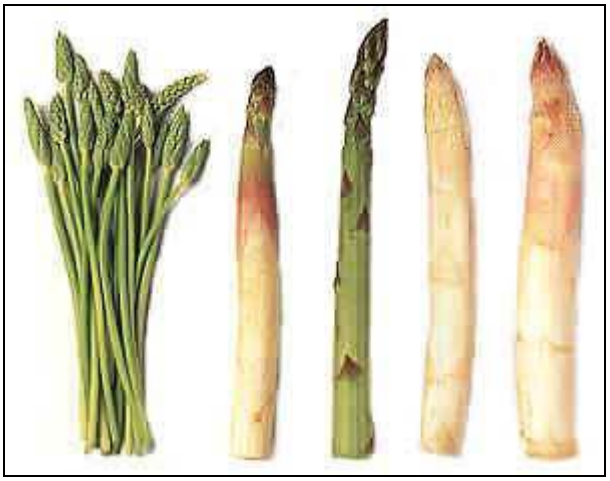
الشمندر من أهم مصادر السكر، يستعمل في الصناعة على نطاق واسع لاستخراج السكر.

- **طريقة الاستهلاك:**

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١. يحفظ الشمندر في البراد أسبوعين إلى أربعة أسابيع. أفضله النوع الصلب والحجم الوسط أو الصغير حيث الطعم الأفضل.
٢. يسلق الشمندر على البخار لفترة قصيرة كي نحافظ على منافعه الصحية. ويتم تحضير سلطة لذيذة منه يضاف إليها الثوم والحامض وزيت الزيتون.
٣. البعض يستعين بعصير الشمندر لتخفيف مشاكل الجهاز الهضمي. أما أوراق الشمندر فتضاف إلى الحساء كمصدر للعناصر المعدنية وكغذاء مفيد للكبد.

٢٦. **الهليون**- Asparagus



الهليون من النباتات المصرية القديمة حيث نقشت رسوماته على جدران المعابد ووجدت عيدانه في العديد من المقابر الفرعونية وكذلك ما زالت بذوره محفوظة داخل أوان فخارية حتى اليوم.

زرع الهليوم منذ ٤٠٠٠سنة قبل الميلاد استنادا إلى رسوم وجدت في قبور الفراعنة .

والهليون نبتة معمرة رفيعة السيقان تعلو مترين لها أوراق إبرية طويلة وأزهار جرسية تنتج ثماراً عنبية حمراء زاهية..

والهليون من الخضروات الورقية التي تمكث في الأرض حوالي عشر سنوات ويوجد منه عدة أنواع مثل الهليون الأبيض الذي يفضله الألمان وهو النوع الذي لا ترتفع أطرافه العلوية إلا قليلا فوق سطح الأرض الرملية التي تجود زراعته فيها. والهليون البنفسجي الذي يزرع في فرنسا وهو يتميز بقمة حمراء بنفسجية

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

والنوع الثالث الهليون الأخضر المعروف في ايطاليا وأمريكا. وجميع الأصناف الثلاثة تجود زراعتها في مصر وخاصة في الأراضي الصفراء الخصبة والرملية.

- **المحتويات:**

الهليون غني جداً بالأحماض العضوية وبالمركبات الكيميائية الخاصة، كما أن فيه أليافاً وفيتامينات ومواد معدنية.

المحتويات الكيميائية: يحتوي الهليون على جلوكوزيدات سيترويدية وجلوكوزيدات مرة واسباراجين وفلافونيدات ويعتبر مركب الاسباراجين .

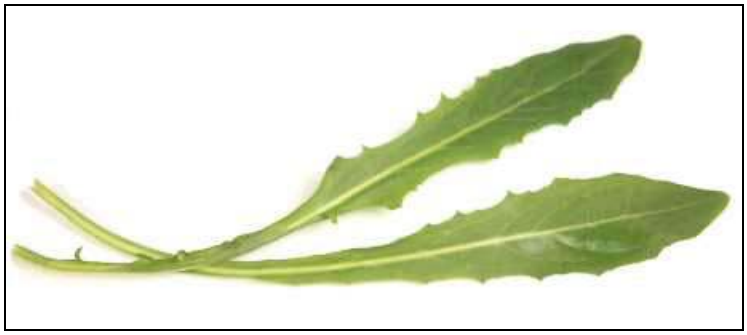
- **طريقة الاستهلاك:**

١. في الدول العربية نجد الهليون المعلب أكثر مما نجد هليوناً طازجاً. وينتشر في العالم نوعان من الهليون هما الأبيض والأخضر والأخير هو الأكثر شيوعاً. الهليون الطازج يغلف بالورق وبأكياس من النايلون ثم يوضع في البراد لمدة ٤ أو ٥ أيام على الأكثر.
٢. الهليون الطازج أو المطهو بعض الشيء يدخل في السلطة أو يتم تناوله إلى جانب الطبق الأساسي أو حتى على شكل حساء. الهليون المعلب أو المثلج يتمتع بنفس الفوائد الغذائية تقريباً إلا أنه يحتوي على كمية من الملح.
٣. الجزء المستعمل الجذور والفروع.يعرف الهليون أيضا باسم(لشك الماظ) و(ضفيوس) يعرف علميا باسم Asparagus officinalis من الفصيلة الزنبقية.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢٧. الهندباء





- **المحتويات :**

تحتوي الهندباء البرية على مواد علاجية، زيوت، أملاح معدنية، فيتامينات وغيرها. وتحتوي جذورها على جلوكوز مرّ، قطران، كاوتشوك، مواد نخامية، سكر، زيوت دهنية، كولين، أحماض عضوية، مواد صباغية، مواد معدنية وفيتامينات. في الأزهار والأوراق تاراكسانتين، صبغيات ومواد أخرى، وفي الأوراق خاصة سابونين، كلسيوم، فوسفور، وحديد وهي غنية جداً بالفيتامين A.

- **طريقة الاستهلاك :**

تضاف أوراق الهندباء عادة إلى السلطة أو تطهى كما السبانخ مع شيء من الزيت والحامض والثوم مما يساعد على تخفيف طعمها المر. أما جذور الهندباء فيجري تحميصها وطحنها فيستعمل مسحوقها كقهوة سريعة الذوبان، فنكهتها مشابهة لنكهة القهوة إنما هي خالية من الكافيين.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الخضار الورقية

١. الملوخية



تحتوي المائة غرام من الملوخية الطازجة على ٤٪ بروتين وواحد ونصف ٪ ألياف إما اليابسة فتحتوي على ٢٢٪ بروتين ١١٪ ألياف .ثبت علميا بإن المادة الغروية الموجودة بورق الملوخية لها تأثير ملين و مهدي لأغشية المعدة و الأمعاء و لاحتواء أوراقها على ألياف فهي تكافح الإمساك- تحتوي الملوخية على نسبة جيدة من فيتامين ب كما أن الملوخية تقوي الغدد الجنسية و تمنع تكون حصى المثانة و الكلى والتهابات المسالك البولية . تعتبر الملوخية من أغنى الخضروات احتواء على مادة الكاروتين التي تتحول إلى فيتامين أ

- **فوائد الملوخية:**

١. ـ تصنّف من الأغذية المفيدة السهلة الهضم
٢. غنيّة بالأملاح المعدنية مثل الحديد والفسفور
٣. تحتوي على البروتينات والفيتامينات مثل فيتامين(أ) وفيتامين (ج)
٤. غنيّة بالألياف الغذائية التي تساعد في مكافحة الإمساك
٥. تحتوي على مادّة غذائية تفيد في تلطيف الأغشية المعوية
٦. تحتوي على مواد تساعد في وقاية الأمعاء من الالتهابات
٧. زيت بذور الملوخية يفيد في علاج بعض الأمراض الجلديّة
٨. يمكن طهي الملوخية خضراء أو جافّة وإذا أضيف إليها اللحم تصبح وجبة غذائية كاملة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢. **الكرفس**- Celery



يعتبر الكرفس من الأعشاب القديمة التي ثبت أنه زرع منذ ما يزيد على ٣٠٠٠ سنة لاسيما في مصر، وقد عرف في الصين في القرن الخامس قبل الميلاد.

موطنه الأصلي وسط وجنوب أوروبا بالرغم من وجوده بريا بمساحات شاسعة في أسيا الصغرى وشمال أفريقيا.

أحد نباتات العائلة الخيمية، وهو من النباتات الحولية، وهو من سلالة الكرفس البري ache بعدما جرى تأصيله زراعيا ،ارتفاعه من ٣٠ ـ ١٠٠ سم، والأوراق مركبه مقسمه إلى وريقات قلبيه الشكل أو بيضاوية والوريقات مفصصة إلى عدة فصوص حافتها مسننه بأسنان عريضة ولون الورقة أخضر فاتح والأزهار بيضاء صغيره محمولة على نورات حيمية .والثمار صغيرة مزدوجة شكلها بيضاوي مستدير ولونها بني فاتح.

يحتوي الكرفس على عناصر مهمة منها الكالسيوم والصوديوم و البوتاسيوم و الماغنسيوم والنحاس والحديد والمنجنيز واليود، كذلك يحتوي على مواد هلامية وكربوهيدراتية، مواد مدرة للبول وعناصر ومركبات مهدئة.

يستعمل من الداخل ومن الخارج ، وما يستفاد منه هو البذور والجذور والأوراق والسوق.

هذه العشبه تنزل في الأسبوع ٦ كيلو دون رجيم أو عمل حميه

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **طريقة استخدامه**

يأكل نيئاً مع السلطة أو يطبخ مع الحساء أو تعصر عروقه ويشرب من العصير نصف قدح في اليوم لمدة ما بين ١٥ إلى ٢٠

٣. **الشبت**-Dill



- **الاسم العلمي**: -Anethum Graveuens

نبات الشبت من الخضراوات المشهورة، وهو أحد نباتات الفصيلة الخيمية ، ينبت بريا أو يزرع لاستعماله كنوع من التوابل في الأكلات المتنوعة

يوجد في الثمار زيت دهني يحتوى على الكارفون والليمونين بنسبة ٦٠ ٪ كما يحتوى على مواد آزوتية وراتنج

- **الفوائد:**

١. زيت الشبت مطهر ومضاد للتقلصات والانتفاخ ومدر للبن
٢. مغلي الحبوب يفيد في تسكين آلام المعدة والأمعاء والعادة الشهرية وغسيل العيون المتقيحة
٣. ويستخدم الشبت في حفظ الأطعمة وصناعة بعض أنواع الجبن
٤. ينصح المرضى بأمراض الكلى عدم الإكثار
٥. يوصف بأنه دواء يستخدم في أغراض الهضم ويحفز على النوم،كما انه ينشط خلايا المخ، ويساعد أيضا على التخلص من رائحة الفم الكريهة ،ويستخدم في عمل الأكلات والسلطات.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤. **الجرجير أو القرة** - Gerer



الاسم العلمي لها Eruca Sativa ، وهي بقلة مائية معمرة تنبت بأطراف الجداول وقد تزرع ويؤكل ورقها.

الوصف النباتي :

عشب معمر ساقه طويلة جوفاء رباعية الزوايا ارتفاعه ٤٠- ٦٠ سم أوراقه متبادلة والأزهار بيضاء اللون له رائحة خاصة وطعم لاذع يميل للمرارة

الأجزاء النافعة :

الساق والورق قبل الإزهار حيث تفقد الأوراق خواصها الطبية بعد ظهور الأزهار. يعتبر الجرجير من أكثر الأعشاب احتواء على فيتامين أ ، كذلك يحتوي الجرجير على اليود و الكبريت و الحديد وفيتامين سي وعلى مادة خردلية

المواد الفعالة فيها :

كمية لا بأس بها من عنصر الكلس واليود والحديد والكبريت وفيتامين (أ) وفيتامين ج.

الجرجير هو أحد النباتات الخضراء المعروفة قديما ، والعرب أول من عرفوا الجرجير ووصفه أطباؤهم ، وأكدوا أن شرب عصير أوراقه وأكل بذوره يقوي الجنس ويفتح الشهية ومدر للبول وهاضم للطعام وملين للأمعاء. يفيد الجرجير في تخفيض نسبة السكر في الدم والمساعدة في إخراج البلغم من الصدر والحلق ،

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

يعتبر عصير الجرجير مضاد للتسمم الناتج عن التدخين ، يوصف الجرجير لعلاج مرض الإسقربوط و حفر الأسنان و لإدرار البول كما يستخدم كملين للأمعاء ، ثبت طبيا أن الجرجير يساعد في عدم نمو الخلايا السرطانية في الجسم ، يساعد الجرجير في تنقية الدم ويعتبر مدر جيد للبول

ينصح بشرب عصير الجرجير للمدمنين على التدخين في حالة إصابتهم بالتسمم من النيكوتين و أعراضه الشعور بالغثيان وازدياد الغازات بالمعدة و الحرقان

لا يستحب أكل المرأة الحامل للجرجير لكونه عسير الهضم كما إن كثرته يسبب ارتباكا بالمعدة

٥. **البقدونس**- Parsley



- **المحتويات:**

في البقدونس بروتين، سكروز، نشا، ألياف، أحماض عضوية، زيوت طيارة، فيتامينات وأملاح معدنية. حريرياته ٣٦ك.ك/مئة غرام.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يستهلك البقدونس طازجاً في السلطة والتبولة المشهورة في الدول العربية.ينصح باختيار البقدونس ذي اللون الأخضر الغامق وتفادي المصفر منه.
٢. يحفظ في البراد ويوضع في الماء قبل فرمه ولا ينصح بفرمه إلا قبل تناوله مباشرة كي لا يفقد الفيتامين (C).
٣. يحضر دائماً في الأطباق المزينة ويشارك أنواع الصلصة في الأطباق المختلفة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤. يمكن تناول عصير البقدونس خلال ريجيم ديتوكس (لتطهير الجسم) ويمكن شرب شاي البقدونس المحضر من أوراقه المجففة.

٥. **البقلة المائية**- Watercress



- **الفوائد والاستعمالات :**

١. البقلة من أشهر الحشائش المفيدة، وقد عرف عنها منذ القدم أنها غذاء صحي.
وما زالت تتكشف فوائدها حتى اليوم فهي غنية بالفيتامين C وبالفيتامينA وحمض الفوليك.

٢. كما أنها تحتوي على الفيتوكيماويات التي تساعد على تجنب الإصابة بالسرطان.

- **طريقة الاستهلاك :**

١. يجب اختيار الأوراق النظيفة والخضراء (غير المصفرة) ويجب غسلها جيداً قبل الاستعمال.
٢. تدخل البقلة في تزيين الأطباق وفي تحضير أنواع السلطة والفتوش (بعد تتبيلها بالحامض وزيت الزيتون).

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٦. السبانخ- Spinach



الاسم العلمي للسبانخ: (سبيناسيا أوليراسيا - Spinacia Oleracea).

- **المحتويات:**

يحتوي السبانخ على البروتين، الأحماض العضوية، الألياف، الأملاح المعدنية والفيتامينات (حريرا ته ٢٢ك.ك).

- **طريقة الاستهلاك:**

١. لكي تكون الاستفادة من السبانخ أكبر ينصح بتناوله طازجاً. والسبانخ من الخضار أو الحشائش الشتوية لذلك يتم تجليده أو تعليبه لاستعماله في مواسم أخرى. وهذه الطريقة تحفظ عناصره الغذائية (ماعدا حمض الفوليك).

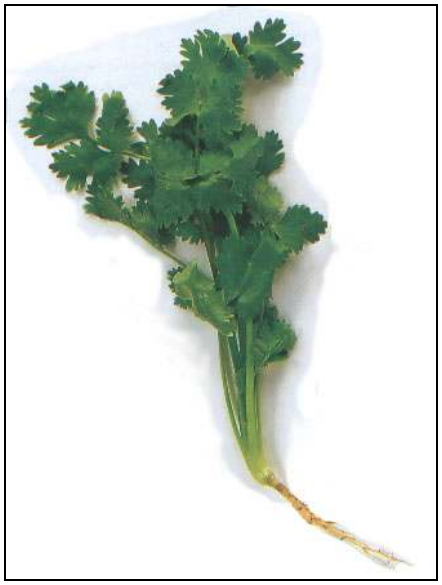
٢. لا يحفظ طازجاً في البراد لأكثر من ثلاثة أيام (يجب تغليفه أثناء الحفظ). يستهلك السبانخ عادة في أنواع السلطة حيث تستعمل الأوراق الصغيرة منه، كما يدخل في أنواع الطبخ ويلاحظ أنه يفقد الكثير من حجمه أثناء الطهي (يخسر تسعة أعشار من حجمه). وإلى جانب سلطات الخضار يدخل السبانخ مرافقاً اللحم و عجة البيض ويدخل في المعجنات (فطائر).

٣. ينصح بتناول السبانخ مرتين في الأسبوع فالإكثار منه غير مفيد بسبب احتوائه على الأوكسالات. أما أولئك الذين يعانون من داء النقرس، تشكل الحصى في الكلى والمرارة أو الالتهابات في الجهاز الهضمي فيجب عليهم تناول السبانخ بكميات معتدله.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤. عصير السبانخ مفيد لتطهير الجسم وتخفيف عوارض فقر الدم، الإمساك، البواسير وغيرها، كما أنه يمد الجسم بالأملاح المعدنية. ولأنه مر المذاق فينصح بمزجه مع عصير الجزر والشمندر لتحسين طعمه.

٧. **الكزبرة** – Coriander





نبات عشبي حولي ذو رائحة عطرية قوية يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أوراق علوية دقيقة التقطيع وأزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية اللون وتعطي ثماراً دائرية صغيرة صفراء إلى بنية اللون وتعتبر الكزبرة من التوابل المشهورة.

تعرف الكزبرة بعدة أسماء مثل: الكسبرة، تقد، تقدة، ثاو، وتعرف علمياً باسم Coriander sativum من الفصيلة المظلية.

- **الجزء المستعمل من نبات الكزبرة:**

الأوراق والبذور والزيت.

- **الموطن الأصلي لنبات الكزبرة:**

تنتشر في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط كما تزرع في الهند وأمريكا الجنوبية وأوروبا.

- **المكونات الفعالة في الكزبرة:**

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

تحتوي الكزبرة على زيت طيار وأهم مركباته اللينالول، والبورنيول وبارا سايمن، والكافور، والجيرانيول والليمونين والفابانين، كما تحتوي على زيوت دهنية وكومارينات وفلافونيدات وفثاليدات وبوتاسيوم وكالسيوم ومغنسيوم وحديد وفيتامين (C).

- **الكروية(حب الكزبرة):**

هي ثمار كروية تنتمي إلى دول حوض البحر الأبيض المتوسط وتحتوي على العديد من الزيوت الطيارة.

٨. السلق:



يوجد السلق على أنواع حسب المناطق، ولا يزال هذا النبات بريا من حيث لا يزرع في المغرب، لكنه أصبح من المزروعات الغذائية الطبية في كثير من البلدان الغربية. وقد نجد السلق بالساق البيضاء والسلق بالساق الحمراء. وهذا الأخير يحتوي على نسبة من الفلافونويدات أكثر من الأول، لكن الفرق لا يؤثر على أهمية السلق الغذائية والصحية. فكل الأنواع جيدة ونافعة وتحتوي على مكونات واقية للجسم.

ويحتوي السلق على نسبة عالية كذلك من الفيتامين C الذي يرفع من مناعة الجسم، وربما يستغرب الناس إذا علموا أن كأسا من مشروب السلق يمكن أن يزود الجسم بنصف الكمية اليومية من الفيتامين C. وتضاف أهمية الفيتامين C إلى أهمية الفيتامين A لتكون خاصية منع التأكسد في الجسم مرتفعة جدا ، وبذلك يكون السلق من النباتات التي تساعد على غسل الجسم من السموم Detoxification وهذه العملية تستوجب استهلاك مواد غنية بالفيتامينات والألياف الخشبية والمضادات للأكسدة، وهي

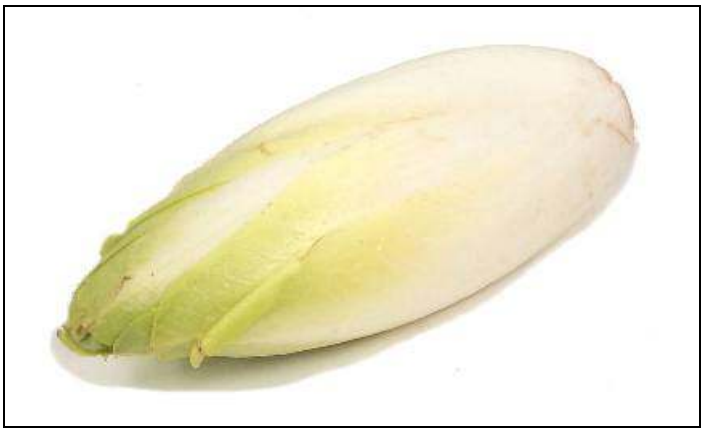
WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المركبات التي توجد في السلق بنسبة عالية ومتكاملة. فاستهلاك السلق يجب أن لا يكون معه استهلاك اللحوم ومنتجات الحليب، وهو ما كان يفعلها أجدادنا في فصل الربيع، من حيث كان الاستهلاك يقتصر على خشاش الأرض فقط، وليس معه إلا قليل من لبن الخض.

وليس الفيتامين (A) و الفيتامين(C) ما يميز السلق وإنما ا الفيتامين (E) كذلك، وكل هذه للفيتامينات تعمل على وقاية الجسم من أثر الجذور الحرة، لأنها تعمل كمضادات للأكسدة، ومن خصائص الفيتامينE كذلك أنه يعد كمسكن للالتهابات الحادة في الجسم، ومنها آلام هشاشة العظام، وآلام الربو وآلام الروماتيزم، وهي الآلام التي تحدثها الجذور الحرة Free radicals

٩. خضار أخرى

Endive



Boston Lettuce



Iceberg Lettuce

Frise

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



Cherry Tomatoes





Brussels Sprout



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

بعض الخضار الصينية- Chinese Vegetables

Dau Mue



Bok Choy



Nai Yu (baby bok choy)



Gai Lan



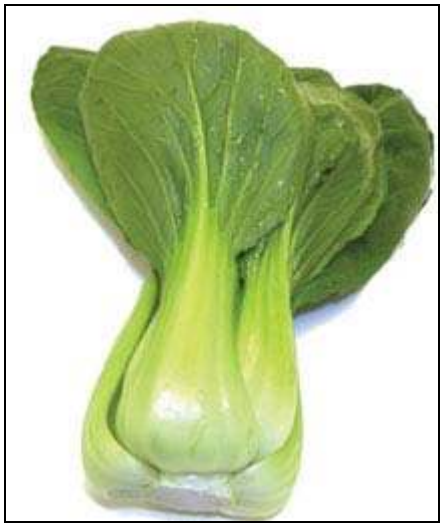
Changai bok choy

Napa Cabbage

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



Taiwan Cabbage



Yu Choy





Yu choy Sum



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الفواكه- fruits

- **تعريف الفواكه**



هي الثمار النباتية التي تستخدم كغذاء . تتميز عادة بأنها حلوة أو حامضة الطعم ومكتنزة بالمياه. ينصح بتناول الفاكهة على معدة فارغة لاحتوائها على سكاكر بسيطة ، مما يؤدي إلى إبطاء عملية الهضم والامتصاص عند تناولها مباشرة بعد الطعام.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **أنواع الفواكه**

١. **الليمون**- Lemon



الاسم العلمي: "Citrus Lemon- سيترس ليمون"

- **المحتويات:**

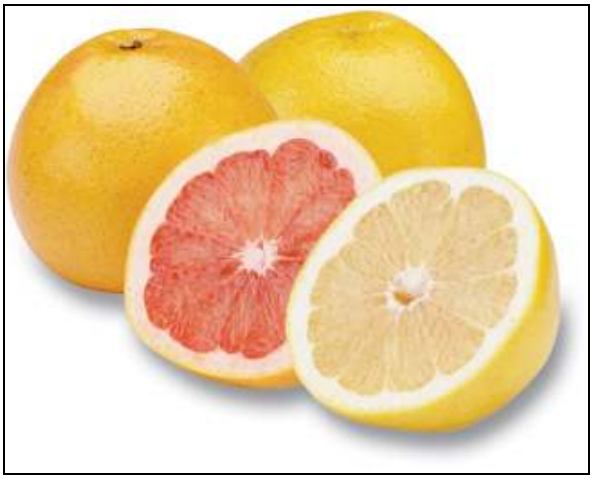
يحتوي الليمون على قليل من الحريريات، قليل من الدهن، قليل من البروتين (٠,٩٪)، قليل من السكر (٠,٨٪ فركتوز، ٠,٩٪ سكروز) ويحتوي على كثير من الأحماض العضوية والفيتامين (C) والجدير بالذكر أن نسبة الفيتامين(C) في قشرة الليمون تفوق مثيلتها في اللب بثلاثة أضعاف.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يفضل تناول ثمرة الليمون الطازجة بدلاً من عصره.
٢. بعض أنواع الليمون (الأحمر) يحتوي على كمية أكثر من الفيتامين (A) أو الكاروتين. كما وأن قشرة الليمون غنية بالأحماض الدهنية المفيدة للصحة.
٣. الليمون يؤكل ويعصر فيضاف عصيره إلى غالبية أنواع السلطة والتبولة والمأكولات اللبنانية أو يضاف إلى الأطباق مقطعاً فيحسن اللون والنكهة.
٤. وللاستفادة من قشرة الليمون فإنها تضاف إلى الشاي أو تدخل في تركيب مربى الليمون

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢. **الليمون الهندي**- Grape fruit



- **المحتويات:**

يحتوي الليمون الهندي على كربوهيدرات (١٧,٥٪) أحماض عضوية، أملاح معدنية، بكتين، ألياف، فيتامينات وقليل من البروتين.

يعتبر الغريبفروت مصدر غني بالفيتامين c وحمض الفوليك وغني بالفيبرات وبالبوتاسيوم

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يمكن حفظه داخل البراد لمدة ستة إلى ثمانية أسابيع، لكن تعريضه إلى غازات الأثيلين الصادرة عن أنواع الفاكهة الأخرى يؤدي إلى إفساده.
٢. يمكن تناول نصف حبة من الغريب فروت أثناء الفطور أو بين الوجبات أو حتى قبل الأكل.
٣. ولاستفادة أكبر ينصح بتناول اللب كاملاً كي لا تضيع الألياف الموجودة فيه.
٤. يضاف الغريب فروت أحياناً إلى أنواع من السلطة وقد يتم التعاطي معه كنوع من الحلوى بإضافة السكر إليه.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣. **البرتقال**- Oranges



- **المحتويات:**

١. يحتوي البرتقال على الماء (٨٧,٥ ٪)، البروتين (٠,٩ ٪)، كربوهيدرات (٩,٢ – ١٤ ٪) وتشمل السكروز، الفركتوز والغلوكوز، النشويات.

٢. كما يحتوي على البكتين، الألياف، الأحماض العضوية، الخمائر، الزيوت، زيوت الطيارة، الفيتامينات والمواد المعدنية.

٣. في قشرة البرتقال ترتفع نسبة الفيتامين C إلى ضعفي نسبته في اللّب وتصل إلى ١١٠ ملغ في الـ ١٠٠ غ.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. ينصح بتناول هذه الفاكهة عندما تكون ناضجة بشكل كامل (البرتقال الأحمر أغنى بمادة الكاروتين).

٢. بعد نزع القشرة يفضل تناول الثمرة مباشرة قبل أن تخسر جزءاً من الفيتامين C.

٣. ويمكن الاستفادة من القشرة بتقطيع البرتقالة وإدخالها في الطعام أو تحضير المربى منها.

٤. والجدير بالذكر أن قشرة البرتقال تعطي الطعام نكهة خاصة. ولأن البرتقال غني برائحته العطرة الناتجة عن الزيوت الطيّارة في قشرته فإنه يستعمل في تحسين نكهة الطعام.

٥. ويضاف إلى بعض المشروبات لتحسين رائحتها.

٦. أما زهر البرتقال فيستعمل لصناعة ماء الزهر.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤. **الماندرين (يوسف أفندي)**- Mandarin



- **المحتويات:**

شقيقة البرتقال يحتوي الماندرين على الفيتامين C ، الكاروتين، حمض الفوليك وعلى مادة البكتين، إضافة إلى السكر وحمض الستريك والأملاح المعدنية. وفي تركيب قشرته هناك عدة صبغيات وزيوت طيارة وكثير من الكاروتين.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يعتبر الماندرين الطازج من أفضل الوجبات الخفيفة، وهو يحل محل الليمون في بعض الوصفات.
٢. عصير الماندرين مفيد، يتم تناوله منفرداً أو ممزوجاً مع أصناف من الفاكهة فيغير لونها.
٣. والماندرين يدخل في تركيب سلطة الفاكهة.
٤. كما يتم تحضير بعض المربيات (Marmalade) من الماندرين.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥. **المشمش**=Apricot



- **المحتويات:**

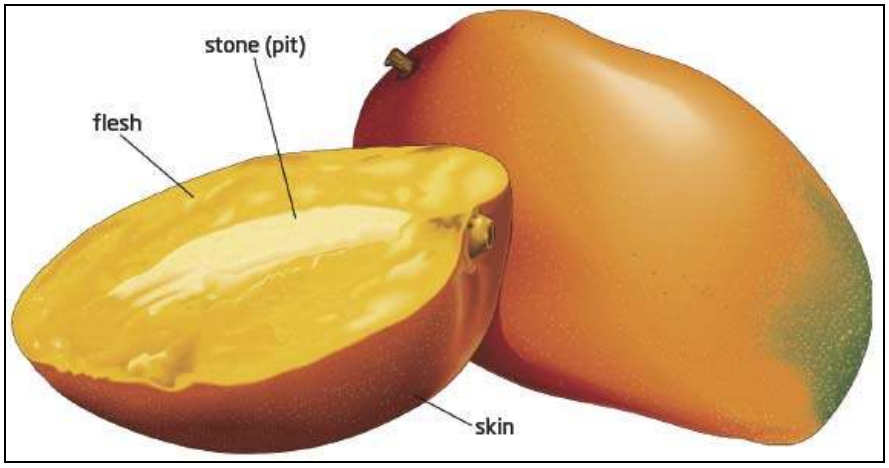
١. المشمش غني جداً بتركيبه حيث تحتوي ثماره وبذوره و صموغه على عشرات المركبات المختلفة.
٢. تحتوي ثماره ماء، بروتين (٠,٩٪)، كربوهيدرات (١٢٪) منها السكر (سكروز، مالتوز، غلوكوز، اينولين، ..) حوالي العشرة بالمائة وفيها ألياف، بكتين، نشا، مواد دباغيه، مركبات آزوتية، أحماض عضوية، فيتامينات ومواد معدنية.
٣. وتحتوي بذور المشمش على الفيتامين (B١٥) وعلى مادة الاميغدالين، وعلى الأحماض.
٤. المشمش غني جداً بالفيتامين A والفيتامين C (يحتل المراتب الأولى في غناه بالفيتامين A بين الفواكه إلى جانب المانجو و الدراق) وغني بالمعادن (الحديد والبوتاسيوم خاصة) والألياف

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يمكن حفظ المشمش الطازج في البراد لمدة أسبوع.
٢. يدخل المشمش في أنواع الحلويات والمربيات. ويصنع منه (في الدول العربية) "قمر الدين" ذو الطعم اللذيذ الذي يتمتع شرابه بشعبية كبيرة عند الصائمين خلال شهر رمضان.
٣. أما فيما يخص المشمش المجفف فيفضل تناول النوع الخالي من المواد الحافظة (ذي اللون البني). أما الأصناف المجففة ذات اللون الأصفر والبرتقالي فهي تحتوي على مواد كبريتية (ثاني أوكسيد الكبريت) قد تسبب الحساسية لبعض مرضى الربو.
٤. بعض بذور المشمش سامة، أما زيت بذور المشمش فيستعمل في مستحضرات التجميل (كريمات للبشرة) وفي بعض أنواع الأدوية.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٦. **المانجو**- Mango



- **المحتويات:**

١. موطنه الأصلي منطقة بلاد الهند

٢. يحتوى المانجو على مواد سكرية دهنية وبروتين ونسبة كبيرة من فيتامين (أ) ومقدار متوسط من فيتامين (ب) وحامض ستريك وفيتامين (ج) وكمية من زيت طيار بالقشرة.

٣. و يحتوى المانجو على فيتامين (أ) وهو هام لمقاومة الالتهابات خاصة عند الأطفال .

٤. وجود فيتامينات (ج) و (ب) في المانجو يقي الجسم من أمراض الإسقربوط والبلاجرا والبري بري

- **الفوائد والاستعمالات:**

١. المانجو غنية بالفيتامينات E,C,A وبالألياف مما يجعلها فعالة في تأمين المناعة للجسم ضد الأمراض، خاصة سرطان الأمعاء، غدد البروستات، الغدد الثديية، و الرحم والمعدة.

٢. وهي عنصر هام في محاربة الأكسدة داخل الجسم. والفيتامين A الموجود في المانجو على شكل كاروتينات يحمي الجسم من الأخطار السرطانية.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يمكن الاستدلال على النوع الجيد من المانجو بواسطة رائحته الطيبة. وعندما تكون الثمرة غير ناضجة فمن الممكن وضعها في المنزل لمدة ٣ أو ٥ أيام لكي يكتمل نضوجها.

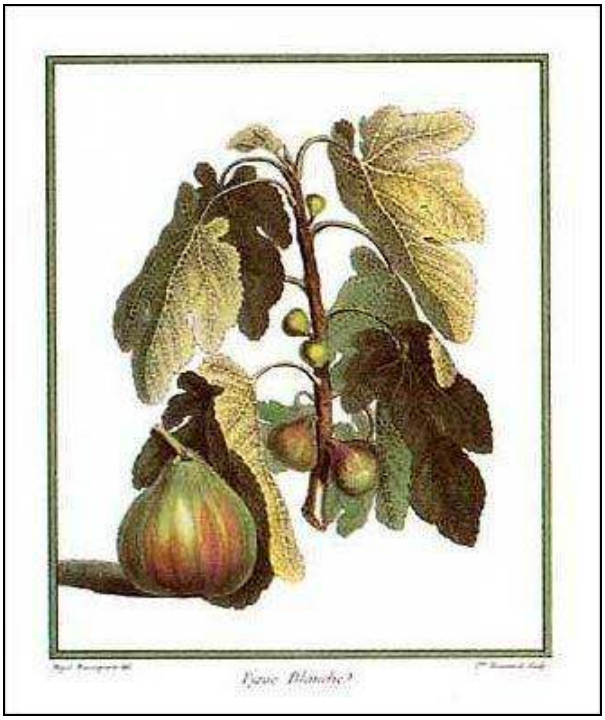
٢. تشكل المانجو جزءاً لذيذاً من سلطة الفواكه حيث تقطع إلى جانب البابايا والموز وغيره.

٣. كما تدخل المانجو في تحضير المعجنات أو تضاف إلى اللبن والبوظة وأيضاً يعد منها عصيراً لذيذ الطعم ويدخل في إعداد مشكل الفاكهة.

٤. في بعض البلدان يتم استعمال بودرة المانجو، والمانجو قابلة للتعليب ويتم ذلك بالفعل.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٧. التين- Figs





الاسم العلمي للتين: (فيكس كاريكا –(Ficus Carica).

- **المحتويات:**

١. تحتوي ثمرة التين على نسبة كبيرة من السكريات التي تشكل أكثر من ٢٠٪ من وزنها.

٢. وتضم هذه أنواعاً كثيرة من السكريات الأحادية والثنائية ١١٪ ، غلوكوز ٣,١٪ ، ليفيلوز ٢,٣٪ سكروز ١,٨–٣,٧٪ ، فركتوز ٤٠- ٦٠٪ ، اربينوز وغيره.

٣. كما تحتوي على بروتين ٠,٩ – ١,٩٪ ، بكتين، ألياف، دهنيات ٠,٣٪ ، كما تحتوي على حمض الاكساليك والحمض الأميني وغيرهما.

٤. وفي التين نسبة محترمة من الحريريات (٨٠ ك. كالوري في المائة غرام من التين الطازج) والتين غني بالمعادن وفيه بعض الفيتامينات.

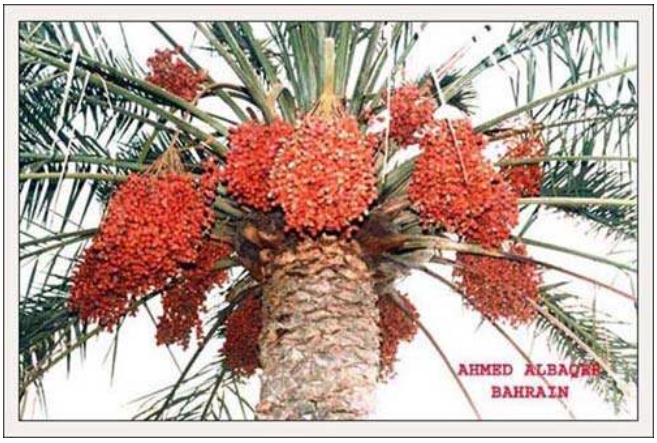
٥. وفي التين نسب لا بأس بها من الكبريت والكلور والصوديوم وفيه أيضاً عناصر من الزنك والمنغنيز والسيلينيوم وغيره.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **طريقة الاستهلاك:**

١. من المفيد تناول التين عندما يكون طازجاً ولا يجوز تبريده لأكثر من سبعة أيام.
٢. يتم تناوله كوجبة خفيفة أو إدخاله ضمن السلطة والحلويات (لزيادة حلاوتها).
٣. ويمكن تحضير المربيات اللذيذة من التين الطازج والتين المجفف على السواء.

٨. البلح



الاسم العلمي للبلح: (فونيكس دكليفيرا – Phoenix Daclyifera).

- **المحتويات:**

١. تشكل الكربوهيدرات حوالي ٧٢٪ وتصل نسبة السكريات إلى حوالي ٦٨٪ من وزن البلح حتى أن البعض يصفه بأنه قطع من الحلوى تنمو على الشجر.
٢. ويحتوي إضافة إلى ذلك على دهنيات (١ – ٢,٥ ٪)، ألياف، مواد معدنية، ونسبة قليلة من الفيتامينات، كما أنه يحتوي على الأسبرين الطبيعي.
٣. والبلح غني بالحريريات ٢٨١ ك. كالوري في المائة غرام.
٤. وإذا حسبنا الكمية بدون البذور فإن كيلوغراماً واحداً من البلح يحتوي على ٣٤٠٠ ك. كالوري ويستخرج من بذور البلح زيت تبلغ نسبة الدهن فيه ٢٣,٢٪ ويحتوي على ٥,٨٪ من البروتين.
٥. والجدير بالذكر أن البلح لا يحتوي على الكوليسترول (الموجود في بذوره).

- **الفوائد والاستعمالات:**

١. يعتبر البلح من أغنى مصادر الألياف، والألياف تسهل عملية الهضم وتمنع الإمساك، وتساعد الجسم على تلافي بعض الأمراض كسرطان الأمعاء والسكتة القلبية وتشكل الحصى في المرارة.
٢. والبلح يقوي العضلات وينشط الأعصاب والجسم بشكل عام.
٣. وقد استعمله الطب الشعبي كمغذٍ، كمقوٍ للكبد وكطاردٍ للديدان.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يتم تناول البلح في العادة عندما يكون طازجاً أو مجففاً، منفرداً أو مضافاً إلى أصناف أخرى.
٢. جرت العادة في القديم على تناوله مع اللبن أما اليوم فإنه يقدم مع البذور ويضاف إلى أصناف الحلويات

٩. **التمر**- Dates



التمر هو ثمرة أشجار النخيل وهو أحد الثمار الشهيرة بقيمتها الغذائية. وقد اعتمد العرب عليها في حياتهم اليومية وأوصى الرسول محمد صلى الله عليه وسلم أصحابه بأكل التمر لما فيه من فوائد وقد غدا التمر ولا يزال الطعام المفضل للإفطار عليه في شهر رمضان، وكما يتناولونه العمال أثناء عملهم من أجل تخفيف التعب وإعطائهم السعرات الحراريات الكافية، وتتناوله النساء العربيات خلال فترة حملهم من أجل تغذية نفسها وتغذية الطفل في أحشائها والمساعدة على تحمل آلام الطلق. ورد ذكر التمر في القرآن في سورة مريم حيث أن السيدة مريم رضيا الله عنها تناولت الرطب لتخفيف حدة ألم ولادة المسيح حيث أوحى لها الله بأن "تهز جذع النخلة ليتساقط عليها الرطب الجني فتأكل منه وتشرب وتقر عينا".

- **مشتقاته:**

يصنع من التمر الدبس وهو عصير التمر المكثف، كما يصنع من التمر حلويات كثيرة، وتجري محاولات لصناعة السكر من التمر، وحصل ذلك فعلا وكان السكر الناتج على شكل سائل وذلك لصعوبة بلورة السكر الناتج، لذا استعمل هذا السكر في صنع المعجنات والحلويات، وتم استخلاص

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

قهوة تمر من نواة التمر ويقال أن طعمها أشبه بالقهوة العربية. يوجد في المدينة المنورة أكثر من ٢٠٠٠ نوع من التمور.

- **ماذا قال عنه النبي صلى الله عليه وسلم**

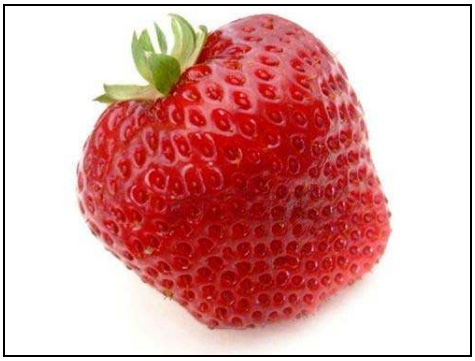
قال صلى اللّه عليه وسلم: (من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سُمّ ولا سِحر) وقال غيره سبع تمرات [متفق عليه].

في هذا الحديث الشريف معجزة علمية مبهرة ولكن بشرط أن نتعمق في دلالاته الطبية:

١. إن الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام حدّد عدد التمرات بسبع، وهذا الرقم له دلالات كثيرة في الكون والقرآن والهدي النبوي، ويكفي أن نعلم بأن أول رقم ذُكر في القرآن هو الرقم سبعة!!!
٢. إن سبع تمرات تزن وسطياً ٧٠ غراماً، وهذه الكمية مناسبة لجسم الإنسان، وتحتوي على تشكيلة واسعة من المعادن والأملاح والفيتامينات والتي تضمن امتصاصها في الجسم.
٣. إن هذه الكمية سوف تساعد الجسم على التخلص من جزء من السموم المختزنة في خلاياه مثل المعادن الثقيلة كالرصاص مثلاً، وهذه السموم قد كثُرت في عصرنا هذا بسبب التلوث الكبير للماء والهواء والغذاء الذي نتناوله.
٤. لقد أشار الحديث الشريف إشارة خفية إلى المواد السامة التي تدخل الجسم بكلمة (سُمّ)! وأن تناول التمر سوف يخفف كثيراً من ضرر هذه المواد على الجسم.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١٠. **الفراولة**: Strawberries



الفراولة أو ((توت شلق)) ثمرة نبتة عشبية وتدعى بفاكهة الرشاقة. تتبع الفراولة العائلة الوردية وهي من محاصيل الخضر غير التقليدية ، ويمكن القول بأنها من المحاصيل البستانية ذات العائد الكبير ويمكن تصديرها مجمدة أو مصنعة أو طازجة

- **القيمة الغذائية**

الفراولة فاكهة غنية بمادة الاسكوربيك(٦٠ جم لكل ١٠٠ جم) وعنصر البوتاسيوم (١٥٨ ملجم لكل ١٠٠ جم) كما أنها غنية بالنياسين وتحتوي على كميات متوسطة من ال حديد (١ ملجم لكل ١٠٠ جم) والريبوفلافين كما تحتوي على قدر كبير من الكربوهيدرات (٨ جم لكل ١٠٠ جم).

معظم السكريات الموجودة بها في صورة سكر فركتوز لذلك فهي مناسبة لأكلها طازجة لمن يعانون من مرض السكري ومناسبة لنمو وصحة الأطفال والكبار على حد سواء لاحتوائها على نسبة من الأحماض الأمينية وخصوصاً عند تقديمها مخلوطة في كوب من الحليب مع إضافة عسل النحل الأبيض .

وبين البلاد العربية، تكثر وجود الفراولة في لبنان، بينما يقل في البلاد الأخرى، ويعتقد أن جبال الألب هي موطنها الأول. وقيل في تاريخه أن ثماره كانت تجنى من البراري ثم تنقل إلى البلدان مغلفة بقشورها لتباع وتؤكل مغموسة بالكريم والسكر .. ولم تزرع الفراولة في الحدائق إلا في القرن السابع عشر عندما أمر لويس الرابع عشر بزرعه في حدائق قصر فرساي .. وقيل أيضا أن هذه

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الفاكهة استمدت اسمها من الشاب الذي كان أول من حملها إلى فرنسا في عهد الملك لويس والذي كان يدعى ((فريزييه))

إن أهم ما تتميز به الفراولة هو غناها بالسكر والأملاح المعدنية وخاصة الكلس والفسفور والحديد ، ويوجد البروتين في حبيباته الصغيرة ، كما تحتوي على حامض الساليسيلات الطبيعي. وعلى هذا فإن الفراولة توصف في حالات الرثية المفصلية ، والنقرس وآفات الكبد ، وحصيات جهاز البول، وحصيات الطرق الصفراوية وأمراض المثانة. كما إن احتوائه على السكر الطبيعي يفيد المصابين بالسكري الذين يستطيعون تناوله دون أي محذور.

وللفراولة خاصية تخفيف كميات حمض البول، كما ينشط الصفراء ويزيد في قلوية الدم، وفوق كل هذا يعتبر مسكنا للآلام ومهدئا للأعصاب، كما تبين للعلماء أن للفراولة أثرا لا ينكر ضد عصيات الالتهاب وخاصية عاصية التيفوئيد.

على أن الملاحظ أن بعض الناس يتحسسون تجاه الفراولة ، ويبدو أن التحسس على شكل آلام أو حكة جلدية ، أو نقاط حمراء على البشرة ، أو إسهال مفاجئ.

وقد يكون سبب التحسس عائدا إلى الحبيبات البروتينية على سطحها ، وهذا الحالة لا تنتهي المشكلة بمجرد إزالة الحبيبات، أو يمكن تطبيق

الطريقة المتبعة تجاه بعض الأغذية المسببة للتحسس وهي أن يتناول المصاب بهذه الحالة كمية قليلة من الفراولة تزداد تدريجيا خلال بضعة أيام أو أسابيع. ومن الضروري أن ننبه إلى أن الفراولة يأتينا في الغالب مترعا بالجراثيم والغبار المتراكم عليه خلال نموه ونضجه ، وإذاكان قدرة على إبادة الجراثيم فليس معنى ذلك أن نهمل تنظيفه ، بقدر المستطاع قبل أن نتناوله ، ويجب أن تؤكل الفراولة بعد تنظيفه مباشرة ، لأن غسله بالماء ثم تركه بعض الوقت يخرب خواصه المضادة للجراثيم.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١١. **الرمان**- Grenadine



- **المحتويات:**

١. الرمان غني جداً بالمواد الدباغية (في الأوراق وتحت القشرة وفي الجذوع والجذور). وفي القشرة والجذوع أيضاً مواد قلوية طاردة للديدان.

٢. يحتوي عصير الرمان على نسبة من الجلوكوز والفركتوز (١٢- ٢٠٪) وفيه نسبة كبيرة من الأحماض العضوية.

٣. وتقدر كمية حريرياته بـ ٧٨ ك.كالوري لكل ١٠٠غ.

٤. الرمان غني البوتاسيوم

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يتم تناول الرمان بطرق متعددة، وهو يؤكل طازجاً أو يحفظ في البراد لمدة شهرين (في المناطق الباردة يمكن حفظه حتى خارج البراد لعدة أشهر).

٢. يؤكل كالفاكهة ويقدم على شكل عصير طازج ويستعمل كشراب يسمى Grenadine لب الرمان يعطي نكهة خاصة لعدة أطباق عربية وبذوره المجففة تستعمل كمتبلات خاصة للأطباق الهندية.

٣. ويستعمل لتزين أنواع السلطة وأطباق المقبلات، ويستعمله العرب كجزء مكمل للفتة.

٤. يستعمل الرومان للجروح ويحسن الصوت والأوتار الصوتية، وينشط وظائف الكبد، يكافح أمراض المعدة، يمنع تسرع ضربات القلب، يستخدم كمسكن لآلام البطن الناتجة من الإسهال والمغص، وبذر الرمان يلطف الجلد.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١٢. **التفاح** - Apple



يحتوي المائة غرام من التفاح على ٨٥٪ من وزنها ماء - ١٢٪ سكر و ٩٠ وحدة من فيتامين أ - ٤٠ وحدة من فيتامين ب١ - ٢٠ وحدة من فيتامين سي - ٤ غرامات من الألياف و الكثير من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم و الكالسيوم والفسفور و الحديد - يوجد في التفاح مادة تسمى (البكتين) التي تساعد على التخلص من الحموضة و الغازات بالمعدة وكذلك يحد من ارتفاع الكوليسترول في الدم ويوقف إرتفاعه كما أنه يساعد على استقراره في سكر الدم.

يعالج التفاح الإمساك و الإسهال وذلك لقدرته على تنظيم عملية الهضم بالمعدة و الأمعاء حموضة المعدة و يساعد على تفتيت حصى المرارة

للوقاية من الإصابة بتصلب الشرايين يؤكل تفاحتين في اليوم. ومن فوائد التفاح أنه يزيل حمض البول و ينشط الكبد و يهدئ السعال و يزيل الشعور بالتعب .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١٣. **التوت**- Berries





التوت (الفرصاد) تزرع أشجار التوت لثمارها ليأكلها الإنسان كما تزرع لورقها ليأكلها دود القز. وأشجار التوت متنوعة منها الكبير والمتوسط والصغير، كما أن ثمرة التوت لها أنواع أيضاً منها التوت الأبيض توت القز ، والأسود (الشامي) و الأحمر.. ويزرع التوت الأبيض منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة

المحتويات

١. تحوي ثمار التوت بروتين ، ومواد دهنية، وسكرية، وكالسيوم، وحديد، ونحاس، وكبريت، وبوتاسيوم، وفوسفور، وصوديوم، وكلور، ومنغنيز.
٢. يحتوي على فيتامينات (أ) و (ب١) و (ث)
٣. تحتوي الأوراق على فلافونيات و انثوسياثينات و أوتوكابين.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١٤. الجوافة-Guava



- **المحتويات:**

من أغنى المصادر بفيتامينات (آ - ب١ - ب٢ - ث) والألياف وتحتوي على الكاروتينات وفيها القليل من الدهن والبروتين ١٪. . سهلة الهضم إذا كانت ناضجة

للجوافة مذاق خاص بها وهي غنية جداً (من أغنى الأصناف إن لم تكن أغناها) بالفيتامين C.

وهي غنية أيضاً بالفيتامين A وبأنواع الكاروتينات وغنية أيضاً بالألياف وتحتوي على الليكوبين لذلك تعتبر من أنواع الغذاء المضاد للأكسدة التي تحمي الجسم من خطر السرطان و أمراض القلب.

وهي غنية بالبوتاسيوم والحديد لذلك ينصح بتناولها في بداية سن البلوغ وللمرأة الحامل.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. الجوافة مشهورة بعصيرها وبمسحوقها الذي يضاف إلى البوظة ويستعمل في عدة وصفات لصناعة الحلويات.
٢. أطيب أنواعها ذو اللون الأصفر. وعندما تكون خضراء يمكن تركها في المنزل لعدة أيام كي تنضج، ويمكن وضع الجوافة في الثلاجة وحفظها من موسم إلى آخر.
٣. يحذر من أكل الثمرة غير الناضجة لأنها قد تسبب لأصابه بالتسمم- وقشرة الثمرة والطبقة الخارجية من اللب أغنى بالفيتامينات من داخلها الذي تكثر فيه البذور .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١٥. **الأجاص (الكمثرى)**- Pears



تحتوي الكمثرى على فيتامينات (أ- ب١ - ب٢ – ب- ب – ث).من خصائصها وهي من الفواكه ذات السكر الكثير، ولكن سكرها لا يضر المصابين بمرض السكري لأنه سهل الهضم والتمثيل.

يحتوي المائة غرام من الكمثرى على ٨٠٪ من وزنها ماء - ٢ غرام أحماض - ٢ غرام ألياف - ٤ غرام دهون ١٥ غرام سكر - والكثير من المعادن مثل الفسفور و الصوديوم و الزنك و النحاس و اليود و الزرنيخ و الكبريت و نسبة عالية من البوتاسيوم وعلى مجموعة كبيرة من الفيتامينات

تعتبر الكمثرى منظف قوي للمعدة و الأمعاء كما أن قشرتها غنية بالأملاح المعدنية و يعتبر السكر الموجود بها لا يؤثر على المصابين بالسكر كذلك تساعد الكمثرى في التخفيف من ضغط الدم المرتفع لاحتوائه على الماغنيسيوم . ينصح الأشخاص المصابين بأمراض معوية بتقشير الكمثرى قبل أكلها لأن القشرة بطيئة الهضم

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١٦. **السفرجل**- Coing-Quince



- **المحتويات:**

١. يحتوي على مقدار وفير من فيتامينات (أ - ب - ث - ب) .
٢. يحتوي السفرجل على السكر (خاصة الفركتوز) وعلى الأحماض العضوية والبكتين، كما يحتوي على مواد دباغيه وزيوت طيارة ومواد آزوتية وأملاح معدنية وفيتامينات.
٣. وتحتوي بذوره على بروتينات ومواد نشوية كما تحتوي على مادة الأميغدالين.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. إن موسم السفرجل قصير جداً (في الخريف)، وغالباً ما يتم قطاف الثمرة قبل نضوجها حيث تحفظ في المنزل حتى نضوجها (بحرارة الغرفة من ٢٥- ٣٠ درجة).
٢. والسفرجل فاكهة جافة وقاسية وقابضة لذلك غالباً ما يتم اللجوء إلى استهلاك السفرجل مطهواً.
٣. وقبل الطهو تنزع عنه قشرته وتزال بذوره، والملاحظ أن السفرجل يصبح أكثر طراوة وحلاوة بعد طهوه.
٤. يصنع من السفرجل مربى.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١٧. **الموز-** Banana



الاسم العلمي للموز: (موسا باراديسياك - (Musa Paradisiaca)

- **المحتويات:**

١. الموز غني بالفيتامينات (خاصة الفيتامين B٦) وغني بالعناصر المعدنية (خاصة البوتاسيوم) وغني بالألياف والبكتين والخمائر وهو غني جداً بالسكريات (سكروز، فركتوز وجلوكوز) وفيه نشويات، بروتينات، زيوت طيارة وأحماض عضوية.

٢. وفي قشرة الموز كثير من الكاروتين ومن المواد الدباغية.

٣. أما كمية الحريريات الموجودة في مئة غرام من الموز فهي مائة سعر حراري.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يكون الموز ناضجاً عندما تكون قشرته الخارجية صفراء وخالية من البقع السوداء. يترك الموز غير الناضج خارج البراد.

٢. أما بعد نضوجه فيمكن حفظه داخل البراد مع أن ذلك يغير لون قشرته ً مع أنه يبقى صالحاً للأكل.

٣. بعد نزع القشرة عنه ينتقل لون الموز بسرعة إلى السواد وللحفاظ على بياضه يمكن إضافة الماء والحامض إليه.

٤. يدخل الموز في تركيب عدة أنواع من الحلويات وفي الخبز ويستعين به أولئك الذين يعانون من مشاكل صحية أو بدانة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١٨. **الخرما**- Kherma



- **المحتويات:**

١. الخرما غنية جداً بتركيبها ففيها كثير من أنواع السكر (حوالي ١٥٪) وفيها بروتين (٠,٥-١,٥٪) ودهن (٠,٨٥ ٪) وهي غنية بالفيتامينات وبالعناصر المعدنية وتتميز بغناها باليود وبوجود الرصاص فيها إضافة إلى غناها بالجلوكوز والفركتوز وبأنواع المواد الدباغية.

٢. وفي كل مائة غرام منها ١٢٧ كيلوكالوري من الطاقة.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يتم تناول الخرما عندما تكون ناضجة وإذا كانت غير ناضجة فإنها تترك لمدة يومين أو ثلاث خارج البراد ، لكن يجب تناولها قبل انقضاء أسبوع على قطافها

٢. ولأن في الخرما مادة قابضة فقد يكون من المفيد وضعها في الثلاجة ثم وضعها في الماء قبل تناولها.

٣. تستعمل الخرما في صناعة الحلويات مثل الحلويات والخبز، كما يحضر منها المربى والصلصة التي تضاف إلى اللحم والدجاج.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١٩. الدراق- الخوخ- Peaches





- **المحتويات:**

١. الدراقة فاكهة قليلة الحريريات (٤٣ ك.كالوري لكل ١٠٠غ)، نادرة الدهن وليس فيها كوليسترول وهي غنية بالعناصر المعدنية والفيتامنين A و C، وفيها مادة البوردون.

٢. وفي الدراق ألياف، بروتين (٠,٩٪)، كربوهيدرات (١٥٪) منها (٩,٥٪) سكريات (سكروز، غلوكوز وفركتوز) وفيه أحماض عضوية (٠,٨٪) وفيه أيضاً زيوت طيارة وفيه مادة البكتين.

٣. وفي الدراق أيضاً نسبة من النحاس، المنغنيز، اليود، البورون وغيره.

٤. ويتفوق الدراق من حيث غناه بالحديد على الكرز والتفاح والمشمش والأجاص والخرما والخوخ والسفرجل.

٥. وتحتوي قشرته الخارجية على مادة الفلافين.

٦. تحتوي المائة غرام من الخوخ على ٨٥٪ من وزنها ماء و ٥ غرام سكر - ١ غرام نشويات - ١ غرام حمضيات ونصف مليغرام حديد ونصف غرام بروتين و دهون- - فسفور - كبريت - ونسبة عالية من الفيتامينات

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يقدم الدراق على الطاولة كفاكهة جميلة ولذيذة الطعم (في الصيف)، أو مجففاً (في فصل الشتاء)، أو معلباً ومحفوظاً على شكل مربى.

٢. يتم استهلاك الخوخ كوجبة خفيفة (الحصة الغذائية تساوي ٣ وجبات تقريباً)، ويمكن إضافته إلى رقائق الذرة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣. ويدخل الخوخ في عدة وصفات فهو يشكل جزءاً من سلطة الفاكهة ويدخل في تركيب الحلويات ويحضر منه (الكومبوت)، المربى والصلصة التي تضاف إلى الطبخ. كما ويستخرج منه العصير

٢٠. **العنب**- Grapes



- **المحتويات:**

١. العنب غني جداً بتركيبه ومحتوياته، فيه كثير من السكر (١٦٪ جلوكوز، سكروز وفركتوز)، أحماض عضوية (حمض التفاح، حمض الحماض، ...)، ألياف، بكتين، وفيه فيتامينات وأملاح معدنية كثيرة.

٢. ويحتوي العنب الأحمر خاصة على السلينيوم والبورون.

٣. في قشرة الثمرة تتواجد بعض المواد الدباغية والخضابية، إضافة إلى الشمع والبكتين وغيره.

٤. وفي البذور توجد مواد دباغية وزيوت دهنية، إضافة إلى الليسيتين والفانيلين وغيره.

٥. وفي أوراقه سكر، اينوزين، كرستين، كولين، بيتايين، حمض التفاح، حمض النبيذ وغير ذلك.

٦. قبل أن تنضج الثمرة تكون غنية جداً بحمض التفاح والبوتاسيوم، هذا ما يسبب الطعم الحامض للعنب غير الناضج (الحصرم).

٧. يحتوي المائة غرام من العنب على ٩٥٪ من وزنه ماء ، ٧ غرامات جلوكوز، ١ غرام دهون، ١٦ غرام كربوهيدرات ونصف غرام بروتين و عشرين مليغرام فيتامين(C) و أفضل أنواع العنب كبير الحجم ولونه أبيض.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. العنب كما غيره من الفواكه والخضار يكون أكثر فائدة عندما يكون طازجاً، وينصح بتناوله عندما يكون مكتمل النضج. أفضل أنواع العنب تلك التي تتميز بقشرة رقيقة ونسبة متدنية من

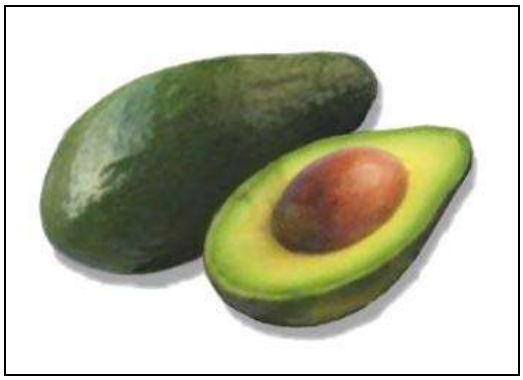
WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الحموضة. ويمتاز العنب الأحمر عن غيره باحتوائه على كميات أكبر من الفلافونات التي تساهم في تخفيف حدة تخثر الدم في الأوعية الدموية.

٢. ومن يطلب العنب في غير موسمه عليه بالزبيب ففيه نسبة المعادن والمواد الأخرى مرتفعة لأنه عنب قد جف منه الماء. وعصير العنب أيضاً يسد الحاجة في كل الأوقات، ويفضل عصير العنب الأحمر لأنه غني بالفلافونات التي تمنع الأكسدة.

٣. ويدخل العنب الطازج والمجفف في تركيب عدة أصناف غذائية، خاصة في أنواع الحلويات والأطباق الخاصة. كما تصنع منه المربيات.

٢١. الأفوكادو- AVOCADO



- **المحتويات:**

١. يعتبر الأفوكادو من أهم الفواكه المغذية على هذه الأرض وهو مصدر ممتاز لحمض الفوليك ومصدر جيد للألياف والفيتامينات: (B، C) الثيامين وحمض النيكوتين.

٢. والأفوكادو غني جداً بالبوتاسيوم حيث أن نصف حبة أفوكادو تمنح الجسم حوالي ١٥ ٪ من حاجته اليومية لهذا العنصر. ويحتوي أيضاً على المغنيزيوم والحديد والفوسفور وغيره.

٣. الأفوكادو يحتوي على نسبة كبيرة من الدهن فإن الدهن الموجود فيه هو من نوع الدهن الأحادي غير المشبع (مثل الدهن الموجود في زيت الزيتون) الذي يساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول الضار (LDL) ويخفف تأكسد الدهون داخل الأوعية الدموية ويساعد على توسيع هذه الأوعية.

- **طريقة الاستعمال:**

١. من الأفضل تناول الأفوكادو طازجاً لأنه يخسر نكهته وفوائده عندما يتعرض للحرارة.

٢. ولأنه غني بالسعرات الحرارية فينصح بتناوله باعتدال.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣. والمعروف أن الأفوكادو يتمتع بطعم لذيذ وعادة ما يضاف إلى الفواكه المقطعة أو الطماطم أو الخضار في تكوين السلطة.

٤. وهناك طريقة مكسيكية لتحضير الأفوكادو على شكل غواكامول (guacamole) تدخله في كثير من الأطباق.

٢٣. **الأناناس**-Pineapple



- **المحتويات:**

يحتوي الأناناس على نسبة كبيرة من الماء (٩٠- ٨٥٪) وعلى كربوهيدرات (مميزة بالسكروز)، أحماض عضوية، مواد عطرية، بكتين، مواد دباغية، ألياف، خمائر، فيتامينات (خاصة مجموعة (B) ومواد معدنية (أهمها المنغنيز والحديد).

يحتوي على كميات كبيرة من السكر و غني جدا بالفيتامينات و الخمائر المساعدة على الهضم ٧٠٪ من وزنها ماء و ٢٠٪ من وزنها سكر يوجد في الأناناس مادة تسمى البروميلين التي تساعد في هضم أثقل الأغذية على المعدة.... كما وجد بها الكثير من الأملاح المعدنية المفيدة مثل اليود و الفسفور والملح

- **طريقة الاستعمال:**

١. من الأفضل استهلاك الأناناس الطازج. وعند شرائه يجب أن يغلف بالنايلون ويحفظ في البراد لمدة لا تزيد عن العشرة أيام.

٢. الأناناس الطازج لا يستعمل في تحضير الحلوى ولا يخلط مع اللبن أو الجبنة لأن الأنزيم الموجود في الأناناس يكسر سلاسل البروتينات الموجودة في هذه المواد الغذائية.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣. أما الحرارة فتقضي على هذا الأنزيم لذلك لا ضرر في استعمال الأناناس المعلب أو المطبوخ.
٤. يمنع الأناناس عن المصابين بمرض السكر

٢٤. الكرز- Cherries



- **المحتويات:**

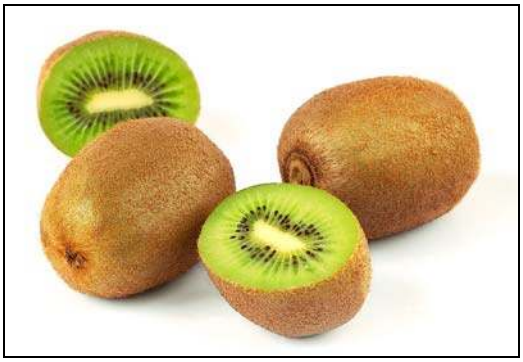
١. في الكرز سكر (جلوكوز، فركتوز، سكروز) تصل نسبته إلى ١١٪، قليل من البروتين (٠,٨٪) وقليل من الدهن (٠,٣٦٪) وفيه ألياف ومواد بكتينية تصل في بعض الأنواع إلى ١١٪.
٢. وفيه أحماض عضوية (حمض التفاح، حمض الستريك، حمض الأكساليك، ....) وفيه مواد دباغية وزيوت طيارة وأميغدالين وفيه أيضاً مادة الأينوسيت (Inosite) (وهي مادة سكرية تتواجد في العضلات)
٣. في قشرة شجرة الكرز وفي أوراقه لوحظ وجود مواد دباغية، جلوكوزات وحمض الستريك، أما بذور الكرز فتحتوي على أحماض شامة. هذا إضافة إلى وجود عدد من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يفضل استهلاك الكرز طازجاً بدون تسخين أو طهو لكي يبقى محافظاً على منافعه الغذائية.
٢. يمكن حفظه في البراد لمدة أسبوع كما يمكن حفظه في الثلاجة لمدة سنة.
٣. ولأن موسم الكرز قصير فيمكن الاعتماد على الكرز المجفف كسناك لذيذ بين الوجبات.
٤. ويدخل الكرز المقند في تحضير الحلويات والكاتو والبوظة وسلطة الفواكه.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢٥. **الكيوي**- Kiwi Fruit



- **المحتويات:**

فاكهة الكيوي غنية بالألياف وغنية جداً بالفيتامين c لدرجة أن حبة واحدة من هذه الفاكهة ربما أمنت الاحتياج اليومي للإنسان من هذا الفيتامين. وتحتوي الكيوي على ١٥٪ كربوهيدرات وحوالي الواحد بالمائة بروتين.

- **طريقة الاستهلاك:**

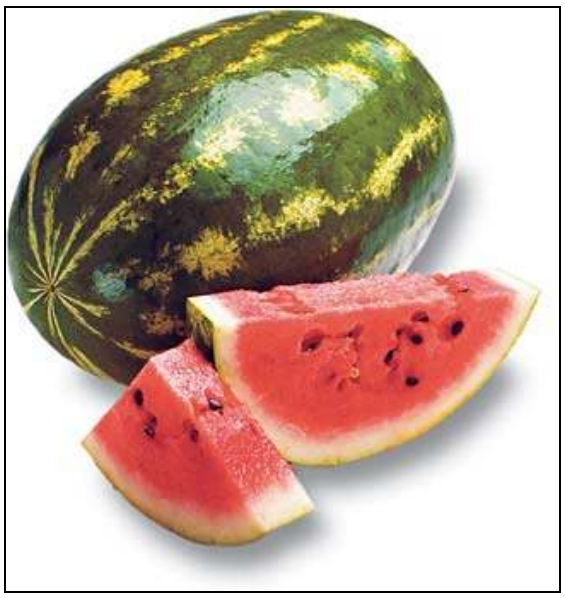
يجب تناول ثمرة الكيوي عندما تكون طازجة لأنها تخسر من محتوياتها مادة الكلوروفيل مع مرور الوقت. وإذا كانت الثمرة غير ناضجة فيمكن وضعها في كيس من الورق لتسريع عملية النضج.

كما يمكن حفظ الكيوي في أكياس من النايلون لمدة أسبوعين.

ويدخل الكيوي في تحضير أنواع الحلويات كما يدخل إلى السفرة منفرداً مقطعاً لوحده أو مكملاً لسلطة الفواكه. ومن الممكن أيضاً تناول عصيره المفيد.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢٦. **البطيخ الأحمر**- Water Melon



البطيخ فاكهة حلوة ومن المحاصيل المرطبة أثناء الصيف إذ يحتوي على نسبة عالية من الماء أكثر من ٩٠٪ وهو من الخضر الغنية بالنياسين كما انه يحتوي على كميات متوسطة من فيتامين (أ) ومصدر جيد للبوتاسيوم ويحتوي على عناصر غذائية وأملاح معدنية وقد جاء ذكر البطيخ بالسنة النبوية وهي عن أبي داود في حديث عائشة لفظ (كان يأكل البطيخ بالرطب فيقول يكسر حر هذا ببرد هذا ، وبرد هذا بحر هذا).

وأكل ثمار البطيخ مرطب ومبرد للجسم ومسمن، ويفتت الحصى ويصلح المعدة والأمعاء ويزيل عفونتها ومدر للبول ويزيل حرقته وقال بعض الأطباء إن أكله قبل الطعام يغسل البطن ويذهب بالداء أصلا وتتحدد حلاوة الثمرة بمحتواها على المواد الصلبة الذائبة الكلية التي يتكون معظمها من السكريات ويرجع اللون الداخلي لثمار البطيخ إلى وجود صبغة الليكونين بينما لا تحتوي ثمار الأصناف الصفراء إلا صبغة الكاروتين.

ولا تصل ثمرة البطيخ إلى أفضل نوعية لها إلا بعد اكتمال نضجها لذا فإنه من الأهمية بمكان ألا تقطف ثمار البطيخ قبل بلوغها تلك المرحلة ونظرا لإن ثمار البطيخ لا تحدث بها تغيرات ظاهرية أثناء النضج ولا

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

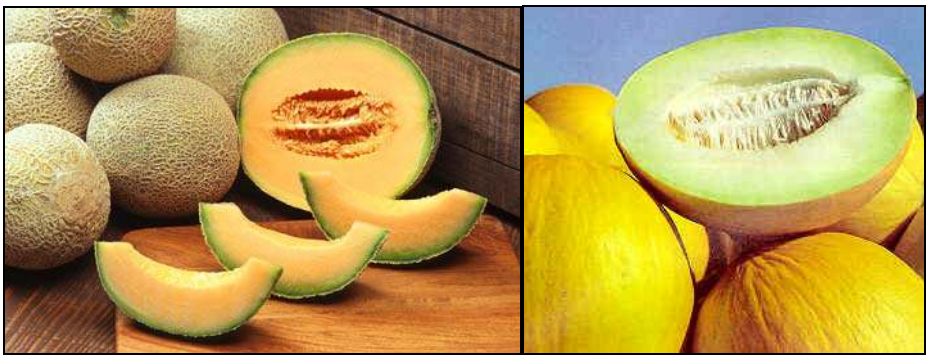
تعتبر الزيادة في الحجم دليلا على النضج فإن تقدير الوقت المناسب للحصاد يعد أمرا صعبا ويعتمد على الفترة مع الاستعانة بعلامات النضج التالية:

١. جفاف الملاحق المقابلة لعنق الثمرة وعدم بقائه اصفر اللون يعد دليلا مؤكدا على نضج الثمرة.
٢. يتحول أحيانا جزء الثمرة الملامس للتربة إلى لون أبيض مصفر كلما اقتربت من نضجها.
٣. يحدث الطرق على الثمرة صوتا معدنيا رنانا إذا كانت غير ناضجة وصوتا مكتوما إذا كانت ناضجة وأفضل وقت لإجراء هذا الاختبار في الصباح الباكر، ولهذا الاختبار فائدة بالنسبة للمستهلك عند شرائه البطيخ.
٤. صعوبة خدش قشرة الثمرة بالأظافر في الجزء الملامس للأرض.
٥. يسمع صوت تمزق الأنسجة الداخلية في الثمار الناضجة عند الضغط عليها بين راحتي اليدين إلا أن هذا الاختبار يتلف الثمرة.

يمكن تخزين البطيخ بحالة جيدة لمدة ٢- ٣اسابيع في درجة حرارة ٥- ١٠مع رطوبة نسبية ٨٠- ٨٥٪ وتجدر الإشارة إلى أن ثمار البطيخ تصاب بأضرار البرودة إذا تعرضت لدرجة الصفر المئوي فتظهر تغيرات سطحية وصبغات بنية على قشرة الثمرة ويتكون طعم غير مرغوب بعد أسبوع واحد من التخزين في هذه الدرجة كما تفقد الثمار لونها الأحمر القاتم في المخازن المبردة بينما يتحسن لون وطعم الثمار بعد أسبوع واحد من الحصاد إذا خزنت عل درجة ٢١م يصاحب التخزين تغيرات غير مرغوبة مما يؤدي إلى تدهور البطيخ وتلفه مثل تغيرات في اللون والطعم أو فقدان الثمار لصلاحيتها ونقص سمك قشرة الثمرة وتهتك أنسجتها ويمكن إرجاع غالبية التغيرات التي تطرأ على البطيخ بعد جمع المحصول إلى تنفس أنسجتها وما يصاحب ذلك من نشاط إنزيمي وانطلاق للطاقة وتوجد علاقة طردية مباشرة بين سرعة تدهور البطيخ المخزن ومعدل تنفس أنسجتها الذي ينبغي تخزين أفضل المنتجات حتى لا يصبح هذا التغير في النوعية شديداً بعد فترة قصيرة من التخزين لذلك يلزم معاملة الثمار برفق أثناء الحصاد لتجنب إحداث أي خدوش أو أضرار ميكانيكية فيها أو تقليل ذلك إلى أدنى حد ممكن كما تستبعد الثمار والنباتات المصابة بأي عفن لأنها غالبا ما تضر غيرها من الثمار.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢٧.الشمام- Sweet Melon



- **المحتويات:**

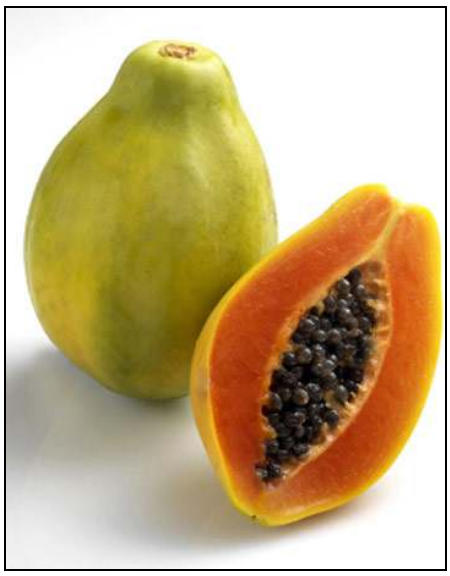
تختلف المحتويات للشمام من نوع إلى آخر. ويحتوي الجزء الصالح على بروتين (٠,٩٪)، ألياف، سكر (٩٪) أغلبه سكروز، دهن(٠,١١٪). كما يحتوي على البكتين، مركبات الآزوت، مواد عطرية، أحماض عضوية (حمض التفاح وحمض الليمون).

- **طريقة الاستهلاك:**

١. يقطع الشمام ويتم وضعه في كيس نايلون قبل وضعه في البراد كي لا تتسرب رائحته إلى بقية المأكولات.
٢. يتم تناوله على شكل شرائح قد يضاف إليها بعض العصير لتحسين النكهة حسب الرغبة.
٣. يمكن إدراج الشمام في سلطة الفاكهة كما يمكن استخراج عصيره وتناوله.
٤. بذوره صالحة للأكل وتشكل وجبة خفيفة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢٨.البابايا- Papaya



- **المحتويات:**

تحتوي البابايا على الألياف، الفيتامينات والفيتوكيماويات المفيدة للصحة إضافة إلى بعض العناصر المعدنية.

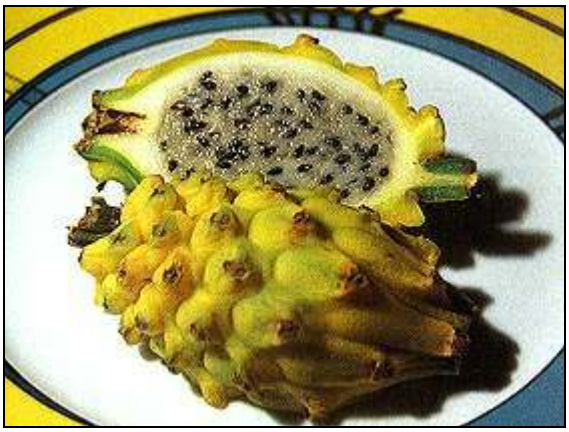
- **طريقة الاستعمال:**

١. إذا كانت غير ناضجة فإنها تنضج في المنزل في مدة ثلاثة إلى خمسة أيام (بحرارة الغرفة) . ويمكن أن تحفظ في البراد لمدة أسبوع.
٢. تستهلك عادة في المطبخ الآسيوي الغني بأنواع البهارات.
٣. يستعمل عصيرها أو تدخل في البوظة، السلطة، خلطات الفاكهة وغيرها.
٤. كما أن بذورها يمكن أن تستعمل بمثابة توابل.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢٩. بعض من الفواكه الأسيوية

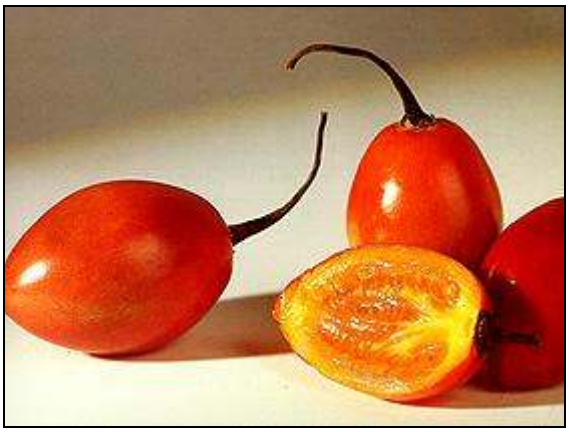
Pitahaya



Rambutan



Tamarillo



Salak





Cherimoya



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



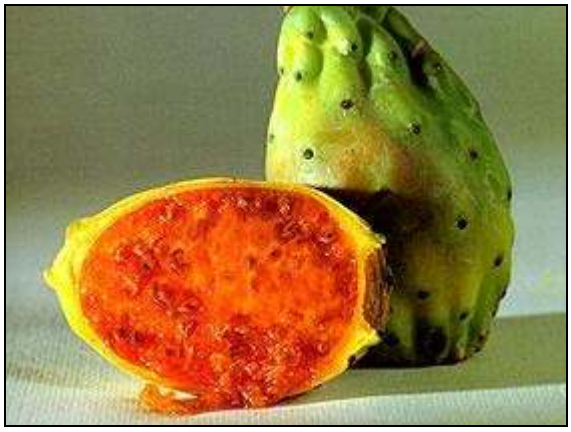
Jackfrucht



Kaktusfeige

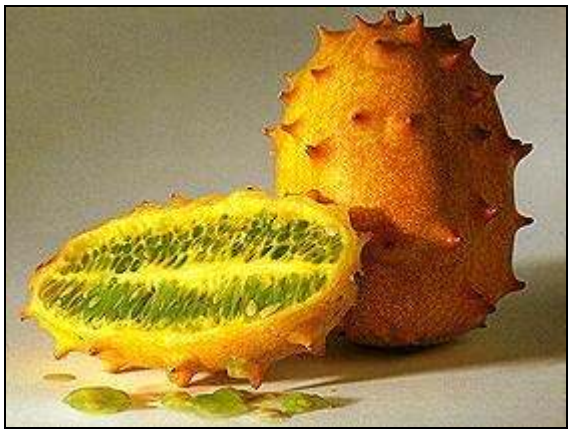


Karambola



Kiwano





WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Loquat



Lychee



Passionsfrucht



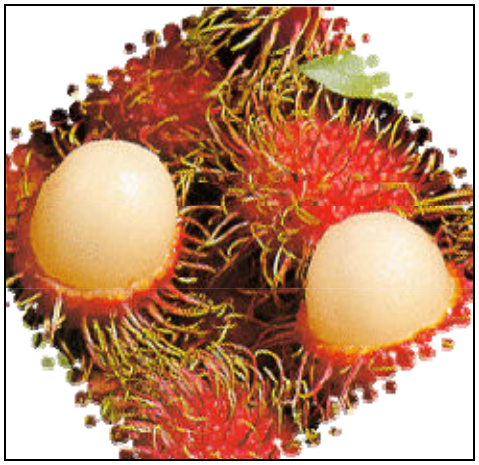
mangoesteen



custard

rambutan

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر





WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الثامنة

أ- اذكر ثلاثة أسماء من الفطر:

١١. .....

١٢. .....

١٣. .....

ب- اذكر ثلاثة من الخضار الورقية:

٧. .....

٨. .....

٩. .....

ج- اذكر ثلاثة من الخضار الأخرى

١. .....

٢. .....

٣. .....

د- عدد خمسة أصناف من الفواكه الأسيوية الأخرى.

١. .....

٢. .....

٣. .....

٤. .....

٥. .....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الثاني:

٥. عرف فوائد الخضار:

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال الثالث:

أجب بكلمة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية:

م	العبارة	الجواب
١	تساعد الخضار على الاحتفاظ على الوزن	
٢	عش الغراب من الفطريات	
٣	يحفظ الثوم في مكان خارجي في الضوء	
٤	تحتوي الطماطم على فيتامين ©	
٥	ينقسم القرنبيط إلى لونين أبيض و أخضر	
٥	تتميز الفراولة بالسكر و ألأملاح المعدنية	
٦	الرمان غني جدا بفيتامين (B)	
٧	يحتوي التوت على فيتامينات(أ) و (ب١) و (ث)	

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٨ يصنع من السفرجل المربى

٩ تستعمل فاكهة الخرما في الصلصة التي تضاف إلى اللحم

إجابات الوحدة السابعة

أ- اذكر ثلاثة أسماء من الفطر:

ب- اذكر ثلاثة من الخضار الورقية:

البقدونس- الشبت- الملوخية

ج- اذكر ثلاثة من الخضار الأخرى

الملفوف- اللفت- البازيلاء

د- عدد خمسة أصناف من الفواكه الأسيوية الأخرى.

Lyches- Mangosteen- Rambutan- Custard- Curuba

السؤال الثاني:

عرف فوائد الخضار:

تتعدد الخضراوات بأشكالها وأنواعها ما بين الورقية وغير الورقية، ولا غنى عنها في نظام غذائنا اليومي لأنها أصح مادة غذائية يمكن أن تتناولها ولكن إذا كانت بعيدة تمام البعد عن المبيدات الحشرية السامة. تتنوع الخضراوات الغنية بالمواد الغذائية والتي بالطبع تفيد جسم الإنسان فالخضراوات تحافظ على رشاقة الجسم وتجنبه الزيادة في الوزن .. تساعد في عملية الهضم .. تجنب الإنسان الإصابة بالإمساك بجانب الألياف

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الثالث:

أجب بكلمة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية:

م	العبارة	الجواب
١	تساعد الخضار على الإحتفاظ على الوزن	صح
٢	عش الغراب من الفطريات	صح
٣	يحفظ الثوم في مكان خارجي في الضوء	خطأ
٤	تحتوي الطماطم على فيتامين ©	صح
٥	ينقسم القرنبيط إلى لونين أبيض و أخضر	صح
٦	الرمان غني جدا بفيتامين (B)	خطأ
٧	يحتوي التوت على فيتامينات(أ) و (ب١) و (ث)	صح
٨	يصنع من السفرجل المربى	صح
٩	تستعمل فاكهة الخرما في الصلصة التي تضاف إلى اللحم	صح
١٠	تقدم فاكهة الأفوكادو مع السلطة	صح

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المصطلحات

العربية	الإنجليزية	الفرنسية
اللحوم	**Meat**	**Viande**
الفخذ	Leg	Gigot
فخذتين كاملتين	Legs & Saddle	Baron
لحمة الصدفة	Kest-end	Care
الكستلاته كاملة	Cutlet	Cotelette
الكتف	Shoulder	Epaule
الرقبة	Neck	Collier
الصدر	Breast	Poitrine
الكستلاته	Saddle	Selle
الرأس	Head	Tête
النخاع	Brains	Cervelle-Cerveau
اللسان	Tongue	Langue
الذيل	Tail	Queue
القدم (المقدم)	Foot(Trotters)	Pied
القلب	Heart	Cœur

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الكبد	Liver	Foie
الكلاوي	Kidney	Rognon
الطحال	Spleen	Spline
الكرشات	Tripe	Tripe's
نخاع العظم	Bone Marrow	Moelle
حلوانة العجل	Veal Sweet bread	Ris de veau
حلوانة الغنم	Lamp sweet bread	Ris d'agneau
الطيور	**Birds**	**Oiseaux**
فروج	Spring Chicken	Poussin
دجاج	Chicken	Poulet

المصطلحات

العربية	الإنجليزية	الفرنسية
ديك حبشي	Turkey	Dinde
بط	Duck	canard
وزه	Goose	Oie
حمام	Pigeon	Pigeon
أرنب	Rabbit	Lapin

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Poisons	Fish	الأسماك
Merlan	Whiting	سمك القد
Mullet	Mullet	سمك البوري
Collin	Hake	سمك النازلي
Sole	Dover Sole	سمك موسى
Sardine	Sardine	سمك السردين
Truite	Trout	سمك السلمون المرقط
Saumon	Salmon	سمك السلمون
Heering	Herring	الرنكه
Thon	Tuna	سمك التونا
Fruit Secs	Dry Nuts or dry fruits	الفواكه الجافة
Amande	Almond	لوز
Noix	Nuts	جوز
Noisettes	Hazelnut	بندق
Pignons	Pine-seeds	صنوبر
Pistaches	Pistachio	فستق
Raisins	Currants	زبيب

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

برقوق مجفف	Dry prunes	pruneau

المصطلحات

العربية	الإنجليزية	الفرنسية
الخضار	**Vegetables**	**Légumes**
الأرضي شوكي	Artichoke	Artichauts
الهليون	Asparagus	Asperge
الباذنجان	Eggplant	Aubergine
الفول الأخضر	Broad beans	Fève
الفاصوليا الخضراء	Green Beans	Haricots Vert
الشمندر	Beetroot	Betterave
الملفوف	Cabbage	Chou
الجز	Carrots	Carotte
الزهرة(القرنبيط)	Cauliflower	Chou Fleur
الكرفس	Celery	Céleri
الخيار	Cucumber	Concombre
كراث	Leek	Poireau

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الخس	Lettuce	Laitue
القرع	Red Marrow	Courge
الكوسى	Green Marrow	Courgette
الفطر	Mushroom	Champignon
البصل	Onion	Ognon
البازيلا –البزيلا الخضراء	Peas-Green Peas Or Split	Petit pois- Petit pois vert
الفلفل الحار	Hot Chili Pepper	Piment
الفليفلة الباردة الخضرة	Green Pepper	Poivron
البطاطا	Potatoes	Pomme de terre
الفجل	Radish	Radis
بصل صغير الحجم	Shallot	Echalote
السبانخ	Spinach	Epinard

المصطلحات

العربية	الإنجليزية	الفرنسية
البندورة(الطماطم)	Tomato	Tomate
الكمى	Truffles	Truffé
اللفت	Turnips	navet

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Cresson	Watercress	البقلة
Persil	Parsley	البقدونس
Ail	Garlic	ثوم
Légumes secs	**Pulses**	**الحبوب**
Haricot blanc	White beans	فاصوليا بيضاء
Lentille	Lentil	عدس
Poichiche	Chick Peas	حمص
Fève	Dry Broad beans	فول ناشف
Haricots Sèche	Dry Beans	لوبيا جافة
Blé	Wheat	القمح
Sarasin	Buckwheat	حنطة سوداء
Avoine	Oats	الشوفان
Mais	Corn	الذرة
Orge	Barkley	الشعير
Fruits	**Fruits**	**الفواكه**
Pomme	Apple	تفاح
Abricot	Apricots	مشمش

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Banane	Banana	موز
Cerise	Cherry	كرز
Pamplemousse	Grapefruits	الليمون الهندي
Raisin	Grapes	عنب
Citron	Lemon	ليمون
Melon	Melon	بطيخ أصفر
Orange	Orange	برتقال
Pêche	Peach	دراق(خوخ)
Poire	Pears	كمثرى
Ananas	Pineapple	أناناس
Prune	Plums	برقوق
Framboise	Raspberry	توت
Fraise	Strawberry	الفراولة
Fig	Fig	تين
Pastèque	Watermelon	حبحب(جبس) بطيخ أحمر
Epices	**Spices**	**البهارات**
Poivre Voir	Black Pepper	فلفل أسود

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Poivre Blanc	White Pepper	فلفل أبيض
Moutarde	Mustard	خردل
Paprika	Paprika	فلفل أحمر بارد(حلو)
Piment de Cayenne	Cayenne Pepper	فلفل أحمر
Herbes	**Herbs**	**الأعشاب**
Laurier	Bay Leaves	ورق الغار
Basilics	Basil	الريحان- الحبق
Canelle	Cinnamon	قرفة
Coriandre	Coriander	كزبرة
Cumin	Cumin	كمون
Clou de girofle	Cloves	كبش قرنفل
Fenouil	Fennel	الشمندر
Menthe	Mint	نعنع
Noix de Mascade	Nutmeg	جوزة الطيب
Remarin	Rosemary	حصى البان
Safran	Saffron	الزعفران
Sage	Sage	الميرامية

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الزعتر	Thyme	Tyme
الطرخون	Tarragon	Estragon

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المراجع العربية

١. الموسوعة العربية
٢. موسوعة الغذاء النباتي
٣. موسوعة الطب البديل
٤. موسوعة أعشاب الطبخ
٥. البيطرة السعودية
٦. موسوعة الطبخ العالمي
٧. موسوعة ويكيبيديا
٨. الموسوعة العربية العالمية
٩. الموسوعة العربية للأسماك
١٠.موسوعة الطب النبوي
١١.موسوعة التداوي بالأعشاب

المراجع الأجنبية

1) The Concise Larousse Gastonomique
2) The Cooks Book(Editor-chief JILL NORMAN)
3) Arts Of Cooking(Le Cordon Bleu)
4) Réparatoire de la Cuisine

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الفهرس

العنصر	الصفحة
تمهيد تعريف المطبخ التحضيري	
الوحدة الأولى :مدخل للحوم	٢
• تعريف اللحوم و التغييرات التي تحدث بعد الذبح	٣
• خواص اللحوم الطازجة و المبردة و المجمدة	٥
• اللحوم البيضاء و الحمراء و طرق التعرف على خصائصها	٧
• الاشتراطات الكيميائية و الميكروبيولوجية للحوم الخاصة بمنظمة الغذاء العالمية	٨
• اشتراطات التعبئة و التخزين و النقل و التداول	١٣
• تلوث اللحوم	١٥
• فساد اللحوم	١٨
• الأسئلة	٢٠
• الإجابات	
الوحدة الثانية :الثدييات	٢٣
• الأبقار	٢٨
• الأغنام	٣٩
• الماعز	٤١
• الإبل	٤٣
• الأسئلة	٤٥
• الإجابات	

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الوحدة الثالثة :الطيور

٤٨

- تعريف الطيور ٧٩
- الدجاج
- الدجاج الرومي (الحبشي) ٥٢
- البط
- الأوز ٥٣
- طير السمان ٥٤
- الحمام
- الأسئلة ٥٥
- الإجابات ٥٧

٥٨

٦٠

الوحدة الرابعة : مصادر اللحوم الأخرى

- الأرانب المستأنسة ٦٣
- طائر النعام
- الكنغر ٦٤
- الأسئلة ٦٥
- الإجابات

٦٧

٦٨

الوحدة الخامسة :الطرائد (الصيد)

- تعريف الطرائد ٧٠

- الأيل ٧١
- الوعل ٧٢
- الظباء
- الغزلان ٧٣
- الأرنب البري ٧٤
- الدجاج الإفريقي
- الدراج ٧٦
- الحجل ٧٧
- طائر الحباري
- الكروان ٧٧
- القطا ٧٨

٧٨

٧٩

٧٩

- القمري ٨٣
- الأسئلة ٨٤
- الإجابات ٨٦

الوحدة السادسة : الأسماك

- تعريف الأسماك ٨٩
- أنواع السمك المتعارف عليه في الخليج العربي ٩٣
- أسماك أخرى
- القشريات

- الرخويات ١١٨
- الأسئلة ١٢٣
- الإجابات ١٢٦

١٣٠

١٣٢

الوحدة السابعة :الخضار والفواكه

- تعريف الخضار ١٣٥
- أنواع الخضار ١٣٨

١. عش الغراب ١٣٨
٢. الثوم ١٣٨
٣. البصل ١٤٤
٤. الطماطم ١٤٥
٥. القرنبيط ١٤٦
٦. الجز ١٤٧
٧. اللفت ١٤٨
٨. الكرات ١٤٩
٩. البامية ١٤٩
١٠. البسلة ١٥١
١١. اللوبيا
١٢. البطاطس

١٥٢
١٥٣
١٥٤
١٣.الخيار و المقنى ١٥٦- ١٥٧
١٤.الخس
١٥.الفجل ١٥٨
١٦.الفليفلة ١٥٩
١٧.الخرشوف
١٨.الملفوف ١٦٠
١٩.القرع و الكوسة ١٦١
٢٠.الباذنجان
٢١.الشمرة ١٦٢
٢٢.الشمندر
٢٣.الهليون ١٦٣- ١٦٤
٢٤.الهندباء ١٦٥
- الخضار الورقية ١٦٦
١. الملوخية
٢. الكرفس ١٦٧
٣. الشبت
٤. الجرجير ١٦٨
٥. البقدونس ١٦٩
٦. البقلة المائية
٧. السبانخ ١٧٠
٨. الكزبرة ١٧٠
٩. السلق
١٠.خضار أخرى

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١٧١
١٧٢
١٧٣
١٧٤
١٧٥
١٧٦
١٧٧
١٧٨
١٧٩
- تعريف الفواكه ١٨٢
- أنواع الفواكه
١. الليمون ١٨٣
٢. الليمون الهندي ١٨٣
٣. البرتقال
٤. الماندرين(يوسف أفندي) ١٨٤
٥. المشمش ١٨٥
٦. المانجو
٧. التين ١٨٦
٨. البلح
٩. التمر ١٨٧
١٠.الفراولة
١١.الرمان ١٨٨

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

١٢.التفاح ١٨٩
١٣.التوت ١٩٠
١٤.الجوافة ١٩١
١٥.الأجاص(الكمترى) ١٩٣
١٦.السفرجل ١٩٥
١٧.الموز ١٩٦
١٨.الخرما ١٩٧
١٩.الدراق- الخوخ ١٩٨
٢٠.العنب ١٩٩
٢١.الأفوكادو ٢٠٠
٢٢.الأناناس ٢٠١
٢٣.الكرز ٢٠٢
٢٤.الكيوي ٢٠٣
٢٠٤
٢٠٥
٢٠٦
٢٠٧

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

٢٠٨

٢٥.البطيخ الأحمر ٢٠٩

٢٦.الشمام

٢١١

٢٧.البابايا

٢٨.بعض الفواكه الأسيوية ٢١٢

- الأسئلة ٢١٣
- الإجابات

٢١٦

٢١٨

المصطلحات ٢٢١