



سلق الأطعمة وتجميدها

اعدها وراجعها:

جويس ماكغاري، مسؤولة عن مواد الإرشاد العلمي
بجامعة ولاية ميشيغان
ليزا تريبر، مسؤولة عن مواد الإرشاد العلمي
بجامعة ولاية ميشيغان

• السلق بالبخار – للسلق بالبخار، استخدم وعاء له غطاء محكم وسللة لطهي الطعام على بعد 3 بوصات على الأقل فوق أسفل الوعاء. وضع من 1 إلى 2 بوصة من الماء في الوعاء واتركه ليصل إلى درجة الغليان. ضع الخضار في طبقة واحدة، ثم غطيه واتركه على درجة حرارة عالية. وابدأ حساب الوقت اللازم للطهي بالبخار بمجرد تغطية الإناء.



التجميد واحد من أبسط الطرق وأسرعها لحفظ الأطعمة، وهي عملية تعتمد على إبطاء التغيرات الكيميائية التي تؤثر على جودة الأغذية أو تلفها. ومن خلال اتباع هذه الإرشادات، يمكنك الحفاظ على جودة الطعام المجمد وقيمته الغذائية.

تجميد الخضروات:

- اختر الثمار الطازجة والطرية. لا تحسن عملية التجميد من جودة الخضروات.
- إذا لم تتمكن من تجميد الخضروات على الفور، فاحفظها في الثلاجة.
- اغسل الخضروات وجففها جيدًا. يمكن تنظيف الخضروات الصلبة بالفرشاة أو بقطعة قماش. اشطف كمية صغيرة في المرة الواحدة بماء بارد، وغيّر الماء عدة مرات. لا تنقع الخضروات في الماء.

يجب سلق جميع الخضروات تقريبًا سلقًا خفيفًا قبل تجميدها.

التبريد – بمجرد اكتمال السلق بالماء أو البخار، يجب وضع الخضروات في الماء المتلج. غير الماء كثيرًا أو استخدم ماء جاريًا باردًا أو ماءً مثلجًا. يجب أن يستغرق تبريد الخضروات نفس القدر من الوقت الذي يستغرقه السلق، وصفي الخضروات جيدًا وجففها باستخدام قطعة من القماش بعناية، ثم ضع الخضروات في عبوات أو أكياس تجميد، وفرغه من الهواء إلى أقصى حد ممكن. واترك مساحة فارغة مقدارها 2/1 بوصة بين الخضروات وغطاء العبوة.

هناك عدد قليل من الخضروات - مثل الطماطم النيئة والأعشاب الطازجة والبصل الأخضر والبصل الأبيض والفلفل - لا تحتاج إلى سلقها قبل تجميدها.

• السلق بالماء – استخدم 1 غالون من الماء لكل رطل من الخضروات المجهزة. ضع الخضروات في سللة السلق أو مصفاة معدنية واسقطها في وعاء كبير من الماء المغلي بسرعة. ضع غطاء فوق الإناء؛ وانتظر حتى يعود الماء للغليان. وابدأ في حساب وقت السلق عندما يعود الماء إلى الغليان بالكامل. يستغرق الأمر عادة دقيقة واحدة فقط كي يعود الماء إلى مرحلة الغليان. إذا استغرق الأمر وقتًا أطول، فهذا يعني أنك أضفت الكثير من الخضروات إلى الماء المغلي.

هل لديك أي أسئلة عن العناية بالمرج أو الحديقة؟

تفضل بزيارة migarthen.msu.edu

اتصل على الرقم المجاني 1-888-678-3464

سلق الأطعمة وتجميدها

مدة السلق

بالبخار (بالدقيقة)	بالماء المغلي (بالدقيقة)	الخضروات
-	7	الخرشوف – الأرضي (القلب)
-	3-5	الخرشوف – حرشف القدس
		الهليون
3	2	ساق صغيرة
5	3	ساق متوسطة
6	4	ساق كبيرة
5	3	الفاصوليا – الملونة أو الخضراء أو الصفراء
		الفاصوليا – الجافة البيضاء أو بينتو
3	2	صغيرة
5	3	متوسطة
6	4	كبيرة
5	3	البروكلي (أزهار بطول 1½ بوصة)
		كرنب بروكسل
5	3	رؤوس صغيرة
6	4	رؤوس متوسطة
7	5	رؤوس كبيرة
2 1/2	1 1/2	الملفوف أو الملفوف الصيني (مبشور)
		الجزر
8	5	صغير
3	2	مكعبات أو شرائح أو شرائط طويلة
5	3	القرنبيط (أزهار بطول 1 بوصة)
-	3	كرفس
		ذرة
		كوز ذرة
10	7	صغيرة
13	9	متوسطة
16	11	كبيرة
6	4	حبوب كاملة أو كريمية (اسلق الذرة قبل تقطيعها من الكوز)
6	4	الباذنجان
		الخضروات الورقية
5	3	أوراق الكرنب البستاني
3	2	جميع الخضروات الأخرى

سلق الأطعمة وتجميدها

مدة السلق (تابع)

الخضروات	بالماء المغلي (بالدقيقة)	بالبخار (بالدقيقة)
كرنب أبو ركة		
كاملاً	3	1
مكعبات	1	-
عيش الغراب		
كاملاً	-	9
الرأس أو مقطع مربعات	-	9
شرائح	-	5
بامية		
قرون صغيرة	3	5
قرون كبيرة	5	8
البازلاء – القرون الصالحة للأكل	2-3	4-5
لوبيا (سوداء العين)	2	-
البازلاء – الخضراء	1 1/2 - 2 1/2	3-5
الفلفل – نصفين	3	5
البطاطس - الأيرلندية (جديدة)	3-5	5-8
قرع عسلي	يُطهى	-
لفت سويدي	3	5
فول الصويا - الأخضر	5	-
كوسة – شايوت	2	-
كوسة - صيفية	3	5
كوسة – شتوية	الطبخ	-
بطاطس حلوة	الطبخ	-
اللفت أو الجزر الأبيض		
مكعبات	3	5

تجميد الفواكه:

- اختر الفواكه الطازجة والناضجة المتماسكة. لا تحسن عملية التجميد من جودة الثمار.
- إذا لم تتمكن من تجميد الفواكه على الفور، فاحفظها في الثلاجة.
- اغسل الفاكهة وجففها جيداً. يمكن فرك الفواكه الصلبة بالفرشاة أو بقطعة قماش. اشطف كمية صغيرة في المرة الواحدة بماء بارد، وغيّر الماء عدة مرات. لا تنقع الفاكهة في الماء.
- لا تستخدم الأدوات المطلية بالزنك أو النحاس أو الحديد في تجهيز الفاكهة. يمكن لأحماض الفاكهة التفاعل مع المعادن والتسبب في تلوث الطعام.

أنواع الحفظ:

- الحفظ في شراب السكر – نوع من الشراب الحلو يعتمد على حلاوة الفاكهة التي يجب تجميدها. يُنصح بتخفيف الشراب للفواكه خفيفة النكهة، وزيادة تركيزه للفواكه الحامضة. تتميز الفواكه المجمدة في الشراب بقوام ونكهة وشكل أفضل عند إذابتها مقارنةً بالفاكهة المجمدة في الماء بدون سكر. ومع ذلك لا يلزم وجود سكر للحفظ على الفاكهة حفظاً سليماً.
- لإعداد الشراب، أذّب السكر في الماء الفاتر وقلب حتى يذوب السكر تماماً ويصبح المحلول صافياً. ضع الشراب ليبرد في الثلاجة قبل الاستخدام. استخدم ما يكفي من الشراب البارد لتغطية الفاكهة المجهزة بعد وضعها في وعاء التجميد – حوالي 1/2 إلى 2/3 كوب من الشراب لكل نصف لتر تقريباً.

سلق الأطعمة وتجميدها

• الحفظ في السكر الصناعي – يمكن استخدام بدائل السكر في أي طريقة من طرق الحفظ غير المحلاة أعلاه. ويمكن إضافتها قبل تجميد الفاكهة أو قبل التقديم مباشرة. تختلف الكميات المكافئة لكمية السكر القياسية باختلاف العلامة التجارية لبدايل السكر. استخدم الإرشادات الموضحة على العبوة لتحديد مقدار بديل السكر المطلوب.

يجب تغليف الفاكهة بطريقة صحيحة للحفاظ على النكهة واللون ومحتوى الرطوبة والقيمة الغذائية للثمار المجمدة. وضع مَلصَقًا على كل عبوة لتحديد المحتوى وتاريخ الحفظ. مواصفات عبوات الحفظ المناسبة للتجميد:

- مقاومة للرطوبة والهواء.
- قوية ومقاومة للتسرب.
- مقاومة للزيوت والشحوم والماء.
- سهلة الإغلاق والكتابة عليها.

كما إنها تحمي الأطعمة من امتصاص النكهات أو الروائح غير المرغوب بها.

كي تبقى الفاكهة مغطاة بشراب السكر، ضع قطعة صغيرة من ورق الزبدة أو غيرها من مواد التغليف المقاومة للماء بالأعلى، واضغط على الفاكهة لأسفل قبل غلق الوعاء.

• الحفظ في السكر – يُرش السكر على الفاكهة ويُقلب حتى يذوب السكر. وهذه الطريقة جيدة للفواكه اللينة المقطعة شرائح، مثل الخوخ والفراولة والعنب والخبز والكرز.

• غير محلاة – يمكن حفظ الفاكهة الجافة بغمرها بالماء الذي يحتوي على حمض الأسكوربيك أو وضعها في عصير غير مُحلى.

• التجميد على الصينية – هذا الأسلوب ممتاز للفواكه الكاملة الصغيرة، مثل التوت وتوت العليق الأسود والتوت البري. توضع الفاكهة في طبقة واحدة على صينية غير عميقة، ثم تُجمد وتعبأ. وفي هذه الطريقة، تكون الثمار غير ملتصقة بعضها ببعض، كي تتمكن من إخراج حصص صغيرة من الفاكهة وإعادة غلق العبوة.

الشراب المستخدم في تجميد الفواكه

نوع الشراب	النسبة المئوية للشراب	عدد أكواب السكر	عدد أكواب الماء	عدد أكواب الشراب الناتج
خفيف جدًا	10%	1/2	4	4 1/2 أكواب
خفيف	20%	1	4	4 3/4 أكواب
متوسط	30%	1 3/4	4	5 أكواب
ثقليل	40%	2 3/4	4	5 1/3 أكواب
ثقليل جدًا	50%	4	4	6 أكواب

المصادر:

سهولة للغاية للاحتفاظ بها. نشرة 989. الإرشاد التعاوني، جامعة جورجيا.

مرجع مكتب حفظ الأغذية المنزلية جامعة ولاية ميشيغان، إرشادات مجال التدبير المنزلي.

الدليل الكامل لوزارة الزراعة الأمريكية الخاص بالتعليب المنزلي.

للإطلاع على مزيد من المواد المفيدة المتعلقة بحفظ الطعام أو البستنة، تفضل زيارة:

msue.anr.msu.edu/program/info/mi_fresh

جامعة ولاية ميشيغان هي مؤسسة توظيف تعتمد مبدأ التمييز الإيجابي وتكافؤ الفرص وتلتزم بتحقيق التميز من خلال قوة عاملة متنوعة تضم ثقافات مختلفة تشجع الجميع على تحقيق أقصى إمكاناتهم. تتوفر برامج جامعة ولاية ميشيغان وإكستنشن والمواد التثقيفية للجميع دون النظر إلى العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو الهوية الجنسية أو الدين أو العمر أو الطول أو الوزن أو الإعاقة أو المعتقدات السياسية أو التوجه الجنسي أو الحالة الاجتماعية أو الحالة العائلية أو الحالة العسكرية. صدر دعماً لأعمال برامج جامعة ولاية ميشيغان وإكستنشن، وفقاً لقانوني 8 مايو

MICHIGAN STATE UNIVERSITY | Extension

30 يونيو 1914، بالتعاون مع وزارة الزراعة الأمريكية. جيفري دبليو دواير، مدير، برامج جامعة ولاية ميشيغان وإكستنشن، إيست لانسينغ، ميشيغان 48824. تنشر هذه المعلومات للأغراض التعليمية فقط. لا تعني الإشارة إلى أي منتجات تجارية أو أسماء تجارية موافقة جامعة ولاية ميشيغان وإكستنشن عليها أو تحيزاً ضد المنتجات التجارية أو الأسماء التجارية غير المذكورة. WCAG 2.0 2P-05:2016-Web-LJ/AB