

تم تحميل الملف
من موقع حلول



حلول
الحلول اون لاين

hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية • مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



القهوة

غذائي

أنا المحبوبة السمرا وأجلى بالفناجين
وعود الهند لي عطراً وذكري شاع في الصين

فهل عرفت من أنا؟ القهوة

المضاهيم
الرئيسية

• البن.

القهوة مشروبٌ شعبيٌّ مشهورٌ في جميع أنحاء العالم، وتحضرُ من ثمارِ البنِّ المحمصِ التي تزرعُ في مناطقٍ متعددةٍ من العالم، ويشتهر اليمنُ والحبشةُ بزراعتها في العالم العربيّ، كما تشتهرُ عدةٌ دولٍ عالمياً بزراعةِ البنِّ مثلَ البرازيل

■ تحميصُ البنِّ؛

هو تسخينُ ثمارِ البنِّ المجففة وتعريضُها للحرارة حتى درجة اللون المناسبة، وتؤدي عملية التحميصِ إلى حدوثِ مجموعةٍ من التغيراتِ على حبوبِ البنِّ كما يأتي:

- يتغيرُ لونُ الحبوبِ من الأخضرِ إلى البني.
- تصبحُ الحبوبُ هشةً، سهلةً الطحن.
- تصبحُ رائحتها طيبةً ومميزة.

أجودُ أنواعِ البنِّ يُزرعُ في المناطقِ الجبليةِ ذاتِ العروضِ المداريةِ الاستوائيةِ للكثرةِ الأرضيةِ كاليمن.



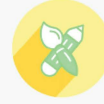


حياة القهوة من الزهرة إلى الفنجان.

نشاط (١)



تُستخدم النارُ المباشرة في تحميص البنِّ للدرجة المناسبة، قدمي أفكاراً مبتكرةً لتحميص البنِّ.



يمكننا تحميص البن في الفرن

طحن البن:

عند تحميص البن تُفقد الحبوب ١٦٪ من رطوبتها وينقص وزنها، وتقعد جزءاً من الكافيين الذي يكثر وجوده في الحبوب الخضراء.



يُطحن البنُّ بالنَّجْر قديماً، وبالمطحنة الكهربائية في عصرنا الحاضر، ويُفضل طحنه بكميات قليلة؛ كي يحتفظ برائحته ونكهته المميزة.

حفظ البن:

يحفظ البنُّ بكميات قليلة في علب محكمة القفل، بعيداً عن الروائح القوية، مع ضرورة قفل العلب جيداً بعد كل استعمال، وتستخدم ملعقة جافة عند الاستعمال.. لماذا؟

لكي يبقى البن محتفظاً برائحته وطعمه ونكهته المميزة ونستعمل
المعلقة الجافة حتى لا يبتل مسحوق البن



القهوة العربية



الحد الأقصى من الكافيين للشخص البالغ ٤٠٠ ملجم في اليوم، ويعادل ٤ أكواب من القهوة السوداء في اليوم، ويمكن التعامل مع الزيادة البسيطة في الكافيين بشرب الماء وممارسة نشاط خفيف مع أكل الغذاء الغني بالفيتامينات والأملاح والمعادن.

المقادير:

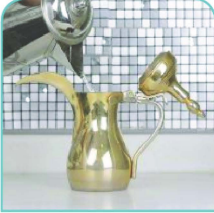


ثلاثة أكواب من الماء المغلى.

خمس ملاعق قهوة محمصة ومطحونة طحناً خشناً.

ملعقة كبيرة من الهيل المطحون (يضاف زعفران حسب الرغبة).

الطريقة



١ يوضع البن في الإبريق المخصص للقهوة.

٢ يضاف إليه الماء المغلى، ويترك على النار مدة ربع ساعة.

٣ يرفع عن النار، ويترك مدة ثلاث دقائق؛ حتى يترسب البن

في الأسفل.

٤ يوضع مسحوق حب الهيل مع الزعفران في الدلة

المخصصة للتقديم؛ ثم تصب عليه القهوة.

٥ توضع الدلة على النار حتى تغلي غلياً واحدة فقط، ثم تقدم

مع التمر .



قد تُضاف بعض النكهات للقهوة كالقرنفل والزنجبيل والشمس.





يُستعمل الزنجبيل لأغراضٍ
طبية؛ فهو فاتح للشهية،
مُدرٌّ للبول، ويساعدُ في
هضمِ الطعام، وتنظيمِ
الدورة الشهرية.



تقديم القهوة:

تُمسكُ الدلة باليد اليسرى، وفناجين القهوة باليد اليمنى، ويتم تقديم القهوة للضيف باليد اليمنى.



تلجأ كثيرٌ من الأسر في الوقت الحاضر إلى وضع القهوة في حافظاتٍ مخصصة لها (ترمس).

نشاط (٢)

اقترحي أنواعاً أخرى غير البن يمكن إعداد القهوة منها:

قهوة الشعير: مكوناتها وطريقة التحضير: نضع لتر من الماء الساخن على النار، ثم نضيف كوبان من الشعير المطحون ونتركه على النار حتى درجة الغليان، ثم نضيف نصف ملعقة كبيرة من برش الزنجبيل الطازج ونصف ملعقة كبيرة من كلٍ من الهيل المطحون والقرنفل إلى مزيج الشعير ثم نترك المكونات تغلي لمدة دقيقة قبل إبعاده عن النار
القهوة البيضاء: كوب من الماء صغيرة ماء ورد أو ماء زهر، حبتين هيل، سكر حسب الرغبة ويمكن إضافة الزعفران

نشاط (٣)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، قومي بإعداد القهوة العربية، ثم قدميها بطريقة جذابة.

