

الوحدة الثانية

الغذاء والتغذية



أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تستنتج تعريف العجين.
- ٢ تُصنف العجائن إلى أنواع حسب قوامها.
- ٣ تُطبق عمل بعض المعجنات.
- ٤ تربط بين الكمية المتناولة من الحلوى، والسعرات الموجودة فيها.
- ٥ تُقدم الحلوى بطريقة مبتكرة جاذبة.
- ٦ تناقش أهمية الابتكار والتنوع في تقديم الأصناف المعدة.



المجائن

المفاهيم الرئيسة:

- الإعداد.
- الخبز.

ما الأصل في عمل الأصناف الظاهرة في الصور التي أمامك؟

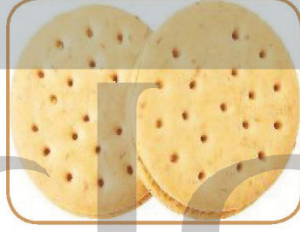


كعك

بسكويت

فطائر

خبز



الأصل هو العجين



ما المراحل التي مرت بها هذه الأصناف قبل وصولها بهذا الشكل؟

إضافة الدقيق إلى مادة التخمير ثم قليل من الماء وذرة الملح والعجن ثم ترك الخليط للتخمير ويأتي بعد ذلك وضع الحشوات حسب الرغبة وبعد ذلك الخبز

العجين:

مزيج من الدقيق ونوع من السائل، كالماء أو.....الزيادي..... أو.....الحليب.....، وتختلف نسبتها من صنف إلى آخر حسب نوع الناتج المطلوب؛ ويضاف للعجين مواد تكسبه نكهة وليونة، كما قد تزيد من قيمته الغذائية.

يُفضل إعداد العجائن في المنزل رغم انتشار بيعها في الأسواق لعدة أسباب منها:

- ١- الرغبة في ابتكار أصناف من المخبوزات.
- ٢- تقليل التكلفة لارتفاع أسعار المخبوزات الجاهزة التحضير
- ٣- استخدام الخامات المتوفرة في المنزل وضمان جودتها
- ٤- الرغبة في الحصول على أصناف مناسبة صحياً ونفسياً للمرضى وذوي الظروف الخاصة.
- ٥- وفرة الأجهزة الحديثة التي تساعد في إتقان العمل وإنجازه بسرعة.
- ٦- السعي لنيل إعجاب الأهل والصديقات والتميز بينهم.
- ٧- إتقان العمل المنزلي

أقسام العجائن حسب قوامها

العجائن الملساء:

ذات قوام وسط بين اللينة واليابسة، مثل: عجينة الشو التي يُعد منها بلح الشام و..... و.....

الكريب - السمبوسك

العجائن اليابسة (المفرودة):

سميكة يابسة نوعاً ما، يمكن فردها وتشكيلها، مثل: عجائن الفطائر والمطازير و..... و.....

البي تي فور - البسكوت - الخبز


العجائن اللينة أو المصبوبة:

التي يمكن صبها في قالب أو صينية، مثل: عجينة الكعك والقطايف و..... و.....

التارت

نجاح العجائن:

هناك أسس عامة لنجاح العجائن منها:

- ١- تجهيز الأدوات والخامات اللازمة لعمل العجائن قبل البدء في عملها.
- ٢- الدقة في أخذ المقادير واتباع الطريقة الصحيحة لعمل العجينة بحيث تكون مناسبة للصنف المراد إعداده.
- ٣- إيقاد الفرن أو تسخين الزيت في الوقت المناسب؛ للوصول لدرجة الحرارة المطلوبة.
- ٤- إبعاد العجين عن تيارات الهواء الباردة أو الساخنة.
- ٥- مراعاة حجم إناء العجن وكذلك إناء الخبز من حيث مناسبتها للمقدار المعد.
- ٦- التأكد من صلاحية مسحوق الخبز كالخميرة أو البكنج بودر.  لماذا؟

تعتبر هذه الخامات كائنات حية وحيدة الخلية لذا يجب التأكد من سلامتها حتى لا تؤدي الخليط (الخميرة) كما تعتبر هذه المواد رافعة تساعد على إنجاح وجودة العجائن وسرعة تخميرها (البكنج بودر)

هناك بعض الأنواع من الدقيق تحتوي على مادة رافعة، فيجب مراعاة ذلك عند إعداد العجائن منها.

الجلول اون لاين
h u l u l . o n l i n e



فطائر الجبن واللبننة



- كوبان من الدقيق.
- ٣ ملاعق حليب بودرة.
- كوب ماء.

- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز.
- ملعقة كبيرة سكر.
- ثلث كوب زيت.
- ربع ملعقة متوسطة ملح.
- ملعقة متوسطة خميرة.

للحشو:

- ربع كيلو جبن أبيض.
- قليل من النعناع.
- قليل من البقدونس.
- بيضة.
- ملعقتان من الزعتر.
- علبة لبننة صغيرة.

الطريقة

لماذا يضاف السكر للعجينة؟

- ١ تذاب الخميرة مع السكر في الماء الدافئ.
- ٢ ينخل الدقيق ويضاف له الملح ومسحوق الخبز والحليب.
- ٣ يعجن الدقيق بالماء المذاب فيه الخميرة والسكر، ثم يضاف له الزيت ويعجن مدة خمس دقائق.
- ٤ تغطى العجينة وتترك في مكان دافئ مدة نصف ساعة على الأقل حتى يتضاعف حجمها.
- ٥ يقسم العجين إلى كرات صغيرة بحجم البيضة.
- ٦ تدهك العجينة بالشوكة ويضاف إليها البقدونس والنعناع بعد غسله وفرمه، ثم تضاف البيضة.
- ٧ تفرد كرات العجين بشكل بيضاوي، ثم يوضع عليها مقدار من الجبن أو اللبننة وتثنى أطرافها بحيث تشبه القارب.
- ٨ يرش الزعتر على وجه فطائر اللبننة، ثم ترص الفطائر في صينية مدهونة.
- ٩ تخبز في فرن متوسط الحرارة و تحمر من أسفل، ثم من أعلى.
- ١٠ تقدم في طبق مناسب.

يضاف السكر للعجينة، لأنه مصدر رئيسي لغذاء وتكاثر الخميرة؛ حيث يساعد على تكاثرها ونشاطها وبالتالي يعطي كمية غاز أكثر وحجم عجينة أكبر



قد تعد فطائر الجبن واللبننة باستخدام العجائن الجاهزة، مثل: عجينة الميل في.

بالرجوع لمصادر المعرفة، اذكر القيمة الغذائية للجبن واللبننة.



أولاً: الجبن

يحتوي الجبن على جميع محتويات اللبن تقريباً من الدهن والبروتين؛ كما أن نسبة وجودهما في الجبن أعلى من نسبة وجودهما في اللبن

مصدر هام ومنخفض التكلفة للبروتين الحيواني

مصدر غني بالكالسيوم وبعض الفيتامينات الهامة

مصدر هام للطاقة الحرارية اللازمة لجسم الإنسان

يتميز بارتفاع قابليته للهضم والامتصاص داخل الجسم

يدخل في إعداد الكثير من الأغذية

معدل الاستفادة منه كغذاء مرتفع جداً حيث يستهلك كله دون أن يتخلف عنه شيء لا يؤكل

اللبننة: هو تكثيف اللبن الرائب أو اللبن المخفوق أو المخضوض (من لبن الزبادي أو اللبن الرائب) بعد

نزع الزبدة منه وهي الطريقة القروية البسيطة وهي تحمل نفس خصائص القيمة الغذائية للجبن مع

انخفاض نسبة الدسم بها



الدونات



- ثلاثة أكواب دقيق.
- ربع كوب سكر.
- ملعقة كبيرة خميرة فورية.
- قليل من الملح.
- ملعقة صغيرة مسحوق الخبز (بكنج بودر).
- ٣ ملاعق حليب بودرة.
- حبة بطاطس.
- ثلاث بيضات.

وذلك لسهولة عملية

التقشير والهرس



الطريقة

١ تغسل البطاطس وتسلق، ثم تقشر وتهرس وهي ساخنة. لماذا؟

٢ تخلط جميع المقادير في الخلاط ما عدا الدقيق والبطاطس.

٣ تضاف البطاطس المهروسة إلى الخليط وتخلط جيداً.

٤ يضاف الدقيق إلى الخليط ويعجن جيداً.

٥ يفرد العجين بسماكة اسم تقريباً ويقطع دوائر متساوية مفتوحة من المنتصف.

٦ تحمر في زيت متوسط الحرارة.

٧ توضع على ورق؛ لامتصاص المادة الدهنية.

٨ تغطى بصلصة الشوكولاتة أو سكر بودرة أو حلوى الماء حسب الرغبة.

الشوكولاتة تحتوي على مواد دهنية ونشا وقليل جداً من الماء مما يؤدي إلى التصاقها بالإثناء واحتراقها سريعاً؛ لذلك تذوّب في حمام مائي.



يُعد هذا الصنف من المعجنات ذات السعرات العالية، لماذا؟

لأنه يحتوي على أعداد سعرات حرارية عالية لكل من الزيت الخاص بالتحمير

والسكر المضاف إلى العجين ثم المادة التي تضاف على الوجه الخارجي عند

التقديم



فطيرة التفاح



مقادير العجين:

- كوب ونصف من الدقيق.
- ٨ مكعبات من الجبن غير المملح.
- إصبع زبدة.

الحشو:

- ٣ تفاحات.
- ملعقتان صغيرتان من القرفة المطحونة.
- نصف كوب سكر.



الطريقة

- ١ تخلط مقادير العجين معاً للحصول على عجين ناعم.
- ٢ تُفرد العجينة وتشكل على هيئة أقراص.
- ٣ يوضع قليل من الحشو في أقراص العجينة، وتلف حسب الرغبة، إما بشكل قراطيس ملفوفة، أو أنصاف دوائر أو قرصين فوق بعضهما البعض.
- ٤ ترص في صينية وتخبز في فرن متوسط الحرارة.
- ٥ تقدم بعد رشها بسكر بودرة.

طريقة إعداد الحشو:

- ١ يُقشر التفاح، ثم يبشر ويوضع عليه السكر والقرفة.
- ٢ يقلب على النار حتى يذوب السكر، ثم يُترك ليبرد.

قد تعد فطيرة التفاح
بشكل كعكة كبيرة وليست
وحدات صغيرة.

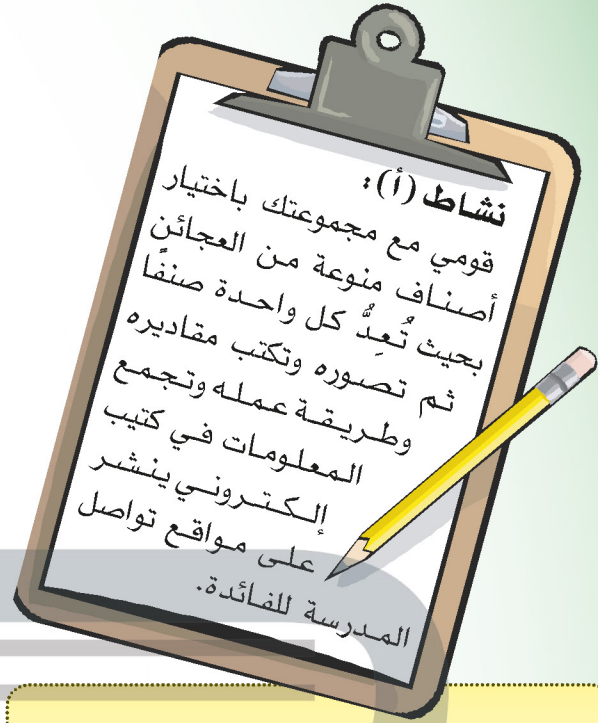


اقترحي حلاً لمنع تغيير لون التفاح المقشر.

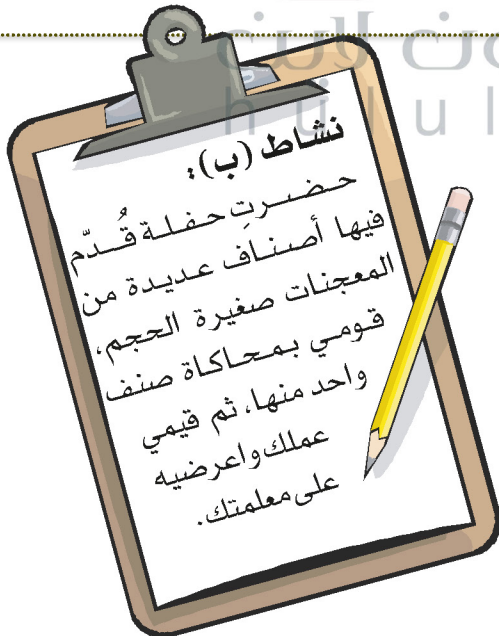
بوضعه في قليل من الماء بالقليل من السكر أو بوضعه في قليل من الماء

مع بعض النقاط من الليمون ثم يوضع في المبرد.

نشاط (ب):



نشاط (أ):



نشاط أ:

عجينة البيتزا السريعة:

المقادير: كوبين دقيق ربع كوب سكر؛ كوب وثلاثة أرباع من الماء؛ ثلاثة ملاعق كبيرة حليب جاف؛ ملعقة كبيرة خميرة فورية

الطريقة: نضرب جميع المقادير بالمضرب الكهربائي حتى تصبح سائلة؛ وبعد عشر دقائق نضيف نص كأس الزيت وثلاث أكواب دقيق ثم نترك لتختم، وتفرد بعد ذلك في صينيتين وتوضع على الوجه الخلطة المطلوبة

مكونات الخلطة:

5 ملاعق جبن أبيض - 3 ملاعق جبن سائل - 3 ملاعق مايونيز - كزبرة مفرومة، تخلط مع بعضها البعض وتوضع على العجينة ثم توضع داخل الفرن حتى النضج



عجينة السمبوسة:

المقادير:

أكواب من الطحين 4

ملعقة ونصف كبيرة من الخميرة الفورية

فنجان زيت

علبة حليب سائل

بيضة

ماء للعجن

الطريقة:

تستخدم فيها نفس طريقة العجن العادية

بحيث توضع المواد الجافة ثم تضاف المواد السائلة

ثم تحشى وتقلى في زيت غزير

مع ملاحظة أن هذه العجينة؛ تستخدم مباشرة لا تحتاج للتخمير



حلول
الجلول اون لاين
hulul.online



الحلويات

المفاهيم الرئيسة:
- الحلوى.

ما أسماء الحلويات المعروضة أمامك في شكل (١):



شكل (١).

بعد تناول الوجبات
الرئيسية للتحلية

متى نتناول مثل هذه الحلويات؟

الحلوى من الأصناف المفضلة عند الكبار والصغار، وقد ظهرت أنواع عديدة منها، وتنوعت المواد المستعملة في صناعتها وكذلك طرق عملها.

تشيز كيك بالشيكولاتة - كنافه بالكريمة - عوامات - جيلي الفراولة - معمول - تشيز كيك بالفراولة - أهرامات الشيكولاتة البنية والبيضاء - آيس كريم - كعكة الشيكولاتة - بيتيفور - كريم كراميل - كنافه بالمكسرات

أنواع الحلويات



١- أطباق الحلوى الشعبية، مثل: (القشد).

٢- أطباق الحلوى الشرقية، مثل: (الكنافة).

٣- أطباق الحلوى الغربية، مثل: كعك الجبن (التشيزكيك).

٤- المثلجات والمرطبات، مثل: (الآيس كريم).

تذكري

عند اختيار طبق الحلوى ينبغي أن يكون مكملاً للوجبة ولا يضيف لها مزيداً من السعرات الحرارية.  كيف؟ 

من الصعب حساب السعرات الحرارية المتوقعة لكل وجبة لكن يمكن إعداد قائمة مبدئية للأصناف التي تتجانس سوياً لإعداد وجبة غذائية متكاملة العناصر الغذائية متزنة السعرات الحرارية يمكن اختيار أصناف من الحلوى تحتوي على سعرات حرارية قليلة مثل الجيلي لتكملة الوجبة الغذائية

ساخنة: مثل أم علي.

باردة: مثل المهلبية - الجلي.

طبق الحلوى قد يكون سهلاً لا يحتاج إلى جهد في إعداده كتناول نوع من الفاكهة الطازجة الغنية بفتامين ج. 



كريم كراميل



- ٦ بيضات.
- ثلثي كوب سكر بودرة.
- علبة قشطة.
- ملعقتان صغيرتان فانيليا.
- كوب حليب بودرة.
- كوب ونصف ماء.
- ملعقة كبيرة عصير ليمون.

مقادير الكراميل:

- ٣ ملاعق سكر.
- ٣ ملاعق ماء.



الطريقة

- ١ يخلط البيض مع السكر والفانيليا والحليب والماء في الخلاط مدة دقيقتين.
- ٢ يوضع الخليط في وعاء كبير، ثم يضاف إليه عصير الليمون والقشطة ويمزج جيداً.
- ٣ يعد السكر المحروق (الكراميل) بحيث يوضع الماء مع السكر في وعاء على النار حتى يحمر لونه قليلاً.
- ٤ يوضع الكراميل في الصينية المعدة لعمل الكريمة، ويُترك ليبرد، ثم يصب عليه الخليط السابق من خلال مصفاة سلك؛ للتخلص من الفقاعات.
- ٥ يدخل في فرن بعد وضعه في حمام مائي ويترك في الفرن مدة تتراوح بين (٣٥ - ٤٥) دقيقة.
- ٦ بعد تماسك الخليط ونضجه يخرج من الفرن ويبرد في الثلاجة.
- ٧ عند التقديم يقلب في طبق زجاجي ويقدم بارداً.



يراعى عدم السرعة أثناء الخلط؛ حتى لا تدخل كمية من الهواء مما يؤدي إلى ظهور الناتج مليئاً بالفقاعات.



ما الفرق بين الكريمة الجاهزة على شكل مسحوق بودرة والكريمة المعدة منزلياً؟

كليهما صالح للعمل إلا أن المعدة منزلياً خاماتها طازجة وقيمتها الغذائية مرتفعة فنحن نضيف عليها المقادير طبقاً لاحتياجاتنا في الإعداد وعدد الأفراد



البسبوسة المحشية



• كوب سميد.

• كوب حليب بودرة.

• نصف كوب سكر. • علبه قشطة.

• ربع كوب زيت. • نصف كوب ماء.

• ملعقة صغيرة مسحوق الخبز. • لوز أو فستق للتزيين.

للحشو:

• علبتان من القشطة الطازجة.

للشراب السكري:

• كوبان من السكر. • كوب ماء.

• ملعقة من عصير الليمون.

• ملعقة صغيرة من الفانيليا.



الطريقة

١ تخلط المقادير الجافة (سميد، حليب، سكر، مسحوق الخبز) معاً.

٢ نخلط المقادير السائلة (قشطة، زيت، ماء) معاً.

٣ تضاف المقادير الجافة إلى السائلة وتمزج جيداً.

٤ يصب ٣/٤ العجينة في الصينية المدهونة، ثم يفرّد الحشو وهي القشطة الطازجة، ثم يصب المقدار المتبقي من العجين.

٥ تزين باللوز أو الفستق.

٦ تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر سطحها.

٧ تسقى بالشراب السكري بعد إخراجها من الفرن، وتقطع

بعدها تبرد.



قد تدهن صينية البسبوسة بالطحينة السائلة؛ لتحسين المذاق والقيمة الغذائية.



ما أصل السميد، وما قيمته الغذائية؟

السميد: هو إحدى منتجات القمح النقية والذي يستعمل في عمل العجين وكذلك في صنع الحلويات وبعض الأكلات، قيمته الغذائية: يعد أفضل من الدقيق العادي؛ لأنه لم يصل في مرحلة الطحن إلى الحالة الأخيرة للدقيق الناعم فهو يحتوي على بعض من خصائص جنين القمح ذات القيمة الغذائية العالية



كعكة الجبن (تشيز كيك)



- ١٨ قطعة جبن غير مملح.
- نصف كوب سكر. • أربع بيضات.
- ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- نصف ملعقة صغيرة فانيليا.

- القاعدة:

- إصبع زبدة. • بسكويت شاي مطحون. • معلقتان كبيرتان من القشطة.

- لتزيين السطح:

- كوب من القشطة الطازجة.
- علبة من حشو الفطيرة (باي فيلينج) أو مربى كرز.



الطريقة

١ تفرك الزبدة مع بسكويت الشاي المطحون، وملعقتي القشطة

وتبطن بها الصينية الخاصة بخبز كعكة الجبن (الصينية المفتوحة).

٢ تخلط الجبنة مع السكر وعصير الليمون والفانيليا والبيض في الخلاط حتى يصبح الخليط ناعماً.

٣ يصب الخليط في الصينية وتوضع في الفرن من (١٥-٢٠) دقيقة على حرارة متوسطة حتى تصبح متماسكة، ثم تخرج من الفرن.

٤ يغطي وجهها بالقشطة، وتترك حتى تجمد الطبقة العليا.

٥ يزين السطح بحشوة الكرز (باي فيلينج) أو مربى الكرز مع الفاكهة الطازجة.



هناك طريقة لإعداد كعك جبن سريع دون طهي، ابحثي عن هذه الطريقة، ثم
دونيها؟

المقادير: علبة بسكويت مكسر حوالي الكوب ونصف

ملعقة سكر 2

ملعقة زبدة 1

للحشو

ملعقة جيلاتين 2

ربع كوب ماء دافئ

الجيلاتين يذوب في الماء ويترك خمس دقائق ليذوب بالكامل

بيض 1

عسل نحل 1/3

1 ملعقة فانيليا

250 غ جبنة فيلاديلفيا

2/1 كوب زبادي

2/1 كوب كريمة حامضة

الطريقة: نكسر البسكويت - نذوب ربع كوب زبدة - نضيف السكر والزبدة على البسكويت - نرص

البسكويت في الصينية

نضع الجيلاتين والماء ويحرك جيداً أو يسخن ليذوب الجيلاتين وهذه أحسن طريقة ولكن لا يجب أن

يصل لدرجة الغليان ثم نخلط معه البيضة في الخلاط ومقدار العسل والفانيليا ثم نضيف الجبن والروب

ويفضل يكون قليل الدسم والكريمة الحامضة وأيضاً يفضل أن تكون قليلة الدسم طبعاً وليس شرطاً

بالوصفة ثم الجيلاتين ويخلط الخليط جيداً قبل صبه على طبقة العجينة الأصلية ثم تدخل الثلاجة

لتناسك

طريقة التغطية

نحتاج الى 2/1 كوب توت أزرق طازج أو مثلج

نصف كوب ماء

ملعقة نشا 2

إلى 2 ملعقة إما عسل أو فراكتوز

يرفع الخليط على النار إلى أن يطبخ جيدا مع التحريك بعد أن تنهرس حبات التوت الأزرق ويثقل الخليط
نضيف القليل من التوت الأزرق الكامل حوالي كوب ونصف فقط لثواني يخلط على النار ليأخذ حلاوة
المزيج وطعمة ترك ليبرد ثم يصب فوق طريقة التشيز كيك ثم تبرد قليلاً قبل التقديم

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

نشاط (ب):

حلويات تتوفر في العراق حيث تجمع
لمادة الخام (مادة ديقة) من على
الأشجار المنّ والسلوى ويتم بعد
ذلك إذابتها في الماء المغلي ويتم
تصفيته للحصول على مادة (منّ
السما) التي يتم تصنيعها وحشوها
بالجوز والفسق والجزء الحلي ثم
تلاك بالطحين كي لا تلتصق قطع منّ
السما مع بعضها عند أو البلاستيك،
تعبئتها في العلب



نشاط (أ):



التطبيقات

لأنه يساعدها على التخمر مع الخميرة
البكتيرية وكذلك جعل العجينة ملساء مع
الاحتفاظ بقوامها

بيّني فائدة كل مما يأتي:

لأنها تساعد في إتقان العلم وإنجازه بسرعة

١- استخدام الأجهزة الحديثة عند عمل المعجنات.

٢- إضافة السكر للعجائن المالحة.

٣- استخدام مصفاة السلك عند صبّ خليط كريم الكراميل.

للتخلص من الفقاعات

صنّفي المعجنات الآتية بوضع رقمها تحت العجينة التابعة لها:



٤



٣



٢



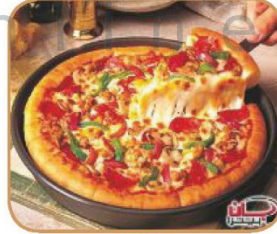
١



٨



٧



٦



٥

عجينة ملساء

عجينة يابسة

عجينة ليينة

7-2-6-4

8

5-3-1

أي العبارتين أجمل، ولماذا؟

٣

- القيمة الغذائية للصلب المعد من العجائن تتوقف على نوع الدقيق المستخدم في عمله.
- نوع الدقيق المستخدم لعمل العجائن يؤثر في القيمة الغذائية للصلب.

كلاهما لهما نفس المعنى والمضمون فنوع الدقيق له تأثير في القيمة الغذائية للعجين؛ الجملة الثانية أقصر وبدأت بالهدف المطلوب منها كجملة مكتملة الأركان اللغوية

علي ما يأتي:

٤

١- تعتبر الحلوى الشرقية، مثل: الكنافة والبقالوة مرتفعة السعرات الحرارية.

٢- تسمية العجائن اللينة بالعجائن المصبوبة.

٣- إيقاد الفرن في الوقت المناسب عند عمل العجائن.

- ج1: وذلك لأنها تسق بكمية من السكر المسال (الأتر) مما يؤدي إلى ارتفاع قيمتها الغذائية
- ج2: لأنها تفرد بطريقة الصب لكونها شبه سائلة في الوعاء الخاص بها ثم توضع للنضج في الفرن
- ج3: للوصول إلى درجة الحرارة المطلوبة للخبز

٥ : يحتوي الشكل الموضح على حروف مبعثرة في الجزء الأول بشكل أفقي
رتبها في الجزء الثاني على ضوء المعطيات الآتية:

ح ج م
أم ل س
ال جي ل
ال ع جي ن
ال ك ن ا فة
ال م ص ب و بة
ال ت ش ي ز ك ي ك

- ١- يجب مراعاة حجم الإناء الذي يخبز فيه العجين.
 ٢- يكون قوام عجينة الشو.
 ٣- صنف من أصناف الحلوى الباردة.
 ٤- مزيج من الدقيق ونوع من السائل.
 ٥- صنف من الحلوى الشرقية.
 ٦- تسمى العجينة اللينة بالعجينة.
 ٧- صنف من أصناف الحلوى الغربية.
- أملس
الجيل
العجين
الكنافة
المصبوبة
تشيز كيك