

سلسلة توعوية حول الغذاء والصحة

إعداد

معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

2010

ضمن مشروع " نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل"، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) وبدعم من التعاون الإسباني-القدس، يقوم المعهد بتقديم سلسلة مقالات توعوية في مجال الصحة والتغذية السليمة، وفي هذه الحلقة سوف يتم طرح الأمور الصحية والتغذية المتعلقة بالتصنيع الغذائي المنزلي وأهميته.

الحلقة الرابعة عشر

التصنيع الغذائي المنزلي وأهميته

إن التنوع في مصادر وأشكال وأنواع الغذاء هو الذي جعل الإنسان يدرك أهمية التصنيع الغذائي حيث أصبح لتوفير أمنه الغذائي، وتبرز أهمية التصنيع الغذائي المنزلي خاصة في ظل الظروف التي يعيشها الشعب الفلسطيني مؤخرا والتي تنحصر في منع التحول وإغلاق المناطق المستمر لفترات طويلة الأمر الذي يمنع وصول الأغذية الطازجة إلى المستهلك بالوقت والسعر المناسبين.

أهداف التصنيع الغذائي المنزلي:

1) تصنيع وحفظ الغذاء الذي يزيد عن حاجة الاستهلاك الطازج مما يؤدي إلى:-

أ- حفظ الأغذية من التلف والفساد ومن مسببات التسمم الغذائي.

ب- توفير الأغذية الموسمية الإنتاج في أوقات ندرة وجودها في الأسواق.

ت- المحافظة بقدر الإمكان على مستوى الأسعار في الأسواق.

2) تخزين الأغذية بصورتها الاعتيادية أو المصنعة لمواجهة احتياجات

المواطنين في الظروف الحرجة أو الطارئة، مثل الفيضانات والجفاف والأزمات والحروب.

3) توفير الوقت والجهد عند تناول أغذية محفوظة سهلة التحضير.

حفظ الأغذية:

تتعرض الأطعمة للفساد أثناء إنتاجها وتداولها وتخزينها بفعل البكتيريا أو الفطريات أو الخمائر أو الإنزيمات حيث تعمل تغيرات غير مقبولة لذلك نعمل لحفظ للأغذية لحفظها لمدة أطول.

الهدف من حفظ الأغذية :



- 1) الاحتفاظ بالأطعمة لفترة طويلة دون تلف أو فساد .
- 2) توفير الأطعمة في مختلف المواسم .
- 3) سهولة نقلها .
- 4) التجول وإغلاق المناطق المستمر ولفترات طويلة

طرق حفظ الأغذية:

- 1) التبريد أو التجميد.
- 2) التجفيف.
- 3) التعليب.
- 4) الحفظ بالمحاليل السكرية (المربيات والعصائر المركزة) .
- 5) الحفظ بالتخليل .

من الأمثلة على التصنيع الغذائي المنزلي ما يلي :

صناعة منتجات البندورة :

البندورة من المحاصيل ذات القيمة الغذائية العالية فهي تحتوي العديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تعد عناصر أساسية للحياة . ورب البندورة من المنتجات الأساسية المستخدمة في المطبخ الفلسطيني حيث تعتمد العديد من الأطباق الفلسطينية على رب البندورة كما أن البندورة تلعب دور مهم في الحماية من أمراض السرطان والشرابين والربو .



صناعة الكاتشب :

المكونات :

رب البندورة ، سكر ، الخل ، مسحوق البصل ، مسحوق الثوم ، فلفل اسود ، كاري ، كمون ، قرفة ، كبش قرنفل

خطوات التصنيع :

- 1) يضاف الخل إلى رب البندورة ويخلط بشكل جيد ويوضع على النار .
- 2) تخلط البهارات جميعها وتوضع في صرة قماش نظيفة ثم تضاف إلى الخليط
- 3) نستمر في التسخين حتى الوصول إلى درجة الغليان مع التحريك المستمر .
- 4) عند الغليان تخفض الحرارة ويترك على نار هادئة لمدة 5 دقائق مع التحريك .
- 5) يعبأ المنتج ساخنا في قناني زجاجية نظيفة ثم تقفل .
- 6) توضع القناني في ماء مغلي لمدة 15 دقيقة ويجب أن تكون مغمورة .
- 7) تبرد القناني وتحفظ في مكان بارد وجاف بعيدا عن أشعة الشمس .

المراجع:

- أريج، الدليل العملي للتغذية والغذاء الصحي، 2007
- سمية حماد. التصنيع الغذائي: الغذاء والتغذية، 2010
- أريج . دورة تدريبية في التصنيع الغذائي المنزلي، 2010
- مرجع الصور : www.sxc.hu