

## حفظ الأغذية/ الدرس العملي

م. باهرة محمود جعفر

قسم الاقتصاد المنزلي

### المخللات pickles

#### ١- عمل طرشي الخيار:

هنالك طرقتين لعمل مخلل الخيار:-

#### **أ- مخلل الخيار الغير متخمّر وتدعى بالطريقة السريعة**

##### العمل

- ١- اغسلي الخيار الصغير الحجم اسكبي ماء مغلي فوقه ثم اتركه لمدة ٥-١٠ دقائق ضعيه في الماء الحار ثم برديه في ماء بارد مستعملة الماء الجاري او ضعيه في اناء مغيرة للماء الى ان يبرد .
- ٢- حضري خل مغلي بنسبة ٤ اكواب ، ٢كوب ملح (بهارات الطرشي) .
- ٣- اغلي المزيج ثم ضعي الخيار في هذا المزيج سخنيه الى درجة الغليان
- ٤- يوضع في العلبه الزجاجية المعقمة وهو حار .
- ٥- عقمي في الماء المغلي لمدة ٥ دقائق

#### **ب- المخلل المتخمّر fermented pickle**

يحضر المخلل المتخمّر بواسطة حامض اللاكتيك المتكون خلال عملية التخمر بواسطة حامض الخليك الموجود في الخل  
ان الغرض من التمليح هي لازالة الماء من الخيار او احلال الماء المالح بدله

\* ويضاف احيانا كلوريد الكالسيوم للحصول على طرشي قوي وجيد.

### **ينقسم الخيار الى قسمين :-**

أ- استعمال المحلول الملحي فقط

يستعمل المحلول الملحي بنسبة كوب ملح / ٨ كوب ماء

ب- استعمال المحلول الملحي اضافة الى كلوريد الكالسيوم .

يستعمل المحلول ونفس النسبة السابقة اضافة الى اضافة كلوريد الكالسيوم  
وبنسبة ٢%

### **ملاحظة:**

يضاف الى المجموعتين في اليوم التالي ٢ كوب ملح / ٥ كيلو خيار .

### **مخل الفلفل:**

أ-يخلل بنفس طريقة الخيار المتخمر.

ب- يخلل بأحد الطرق البيئية الشائعة من قبل احدى الطالبات.

### **مخل الفلفل المحشى**

١- نختار الفلفل الاخضر صغير الحجم وبدون اي تلف.

٢- نغسل الفلفل ثم نفتح كل ففلة من الاعلى بشكل نصف دائري.

٣- نضع كمية من الخل في قدر على النار مع اضافة قليل من الملح

وبهارات الطرشي .

٤- بعد غليان الخل نضيف الفلفل الاخضر الى الخل ثم نحركه الى ان

يتغير لون الفلفل من الأخضر الى الأخضر المصفر.

٥- يرفع الفلفل من الخل المغلي ويترك في صحن الى ان يبرد.

٦- يحشى الفلفل بالحشوة المثرومة والمتكونة من ( كرفس او معدنوس،  
بادنجان مثروم ناعم جدا، ثوم مثروم + ملح وبهارات طرشي)

٧- يف الفلفل المحشي بعلبة نضيصة ثم نضيف عليها الخل بعد تبريده  
وتحفظ بالثلاجة.

### مخل البذنجان:

-يخلل بنفس طريقة الخيار المتخمر.

### المكدوس

### المكونات

- كيلو غرام من الباذنجان صغير الحجم.
- حبة من الفلفل الأحمر الحار المفروم ناعماً.
- كوب من الجوز المفروم خشناً.
- ثلاثة فصوص من الثوم المهروس.
- ملعقتان صغيرتان من الملح.
- زيت زيتون حسب الحاجة بحيث يغمر الباذنجان.

## طريقة التحضير

١. نزيل عنق الباذنجان، ثم نضع كمية مناسبة من الماء تتناسب مع كمية الباذنجان في وعاء على النار حتى يغلي.
٢. نضيف الملح ونقلب قليلاً، ثم نسلق الباذنجان لمدة ربع ساعة تقريباً حتى يصبح طرياً نوعاً ما.
٣. نخرج الباذنجان من الماء ونضعه في مصفاة جانباً بحيث نعصره جيداً حتى يتم التخلص من أكبر قدر من الماء.
٤. نضع الجوز في وعاء عميق، ثم نضيف الثوم المهروس ونقلب، ثم نضيف الفلفل الحار والقليل من الملح.
٥. نأخذ حبّات الباذنجان ونشقّها من الوسط، ثم نضع القليل من الملح، وبعد ذلك نضعها في مصفاة مرّة أخرى.
٦. نضع ثقلاً بحيث يضغط عليه ويعصره جيداً ليتم التخلص ممّا بداخله من ماء تماماً ويُترك لمدة يوم كامل.
٧. نحشو حبّات الباذنجان في اليوم التالي بحشوة الجوز، ثمّ نضعها في البرطمان فوق بعضها مع محاولة الضغط عليها.
٨. نسكب كمية مناسبة من زيت الزيتون؛ بحيث تغمر حبّات الباذنجان تماماً، ثم نتركه لمدة ثلاثة أيام وبعدها يتم تناوله واستخدامه.

