

## حفظ الاغذية / الدرس العملي

### المرحلة الثالثة / قسم الاقتصاد المنزلي

م: باهرة محمود جعفر

#### الباذنجان

عرف الغالبية من الناس الباذنجان بطعمه الشهي، حيث يقومون بطهيه بالكثير من الطرق المختلفة مثل القلي والشواء والسلق وغيرها، حتى أنّ البعض منهم لشدة حبّهم فيه قد أصبحوا يستخدمونه في صناعة العديد من الحلويات، وبالرغم من عدم تلقي هذا النوع من الخضراوات الكثير من الاهتمام الواسع لدى البعض، إلا أنّه يشكل أحد المقبلات الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها عند البعض الآخر، وذلك لما له الكثير من الفوائد الصحيّة على جسم الإنسان،

توجد أصناف متعددة من الباذنجان، تختلف فيما بينها في الحجم والشكل واللون - الذي يكون في الغالب إحدى درجات البنفسجي أو بلون برتقالي فاتح.

تسود في أوروبا وأمريكا الشمالية زراعة الباذنجان البيضاوي الطويل، حيث يتراوح طوله من ١٢ إلى ٢٥ سم وعرضه من ٦ إلى ٩ سم بلون بنفسجي غامق.

توجد في الهند وبلدان آسيوية أخرى أصناف أكثر تنوعاً وتفاوتاً، فقد يصل حجم حبة الباذنجان إلى كيلو غرام (٢,٢ باوند) خاصةً في حوض نهري الغانج ويمنا، وتتنوع ألوانه بين الأبيض والأخضر والبنفسجي الغامق والفاتح والوردي والبنفسجي أو الأخضر المخطط بالأبيض. أما الباذنجان الصيني فهو طويل ورفيع ويشبه الخيار.

## تجميد الباذنجان :

١- اختاري الباذنجان الخالي من البذر ذو اللون الغامق اغسلي واقطعي بشكل قطع دائرية بسمك ٣/١ انج حضري بسرعة وبكميات لمرة واحدة في كل مرة واسلقي لمدة ٤ دقائق في قالب من الماء المغلي المحتوي على ٥،٤ ملعقة صغيرة من حامض الستريك او نصف كوب من عصير الليمون بردي في الماء وصفيه بصورة كاملة ثم ضعيه في اكياس من النايلون.

### **الباذنجان المجفف**

#### **طريقة تجفيف الباذنجان**

١. قشري الباذنجان وقم بتقطيعه بالطريقة التي تريدها.
٢. قومي بوضع الباذنجان على حمام بخار او قم بغليه لمدة دقيقة واحدة وأضف له الليمون للحفاظ على اللون.
٣. قومي بإخراجه من الماء المغلي وضعه مباشرة في اناء به ماء مُثلج وذلك لإيقاف عملية الطهو.
٤. قومي بتغيير الماء او اضف بعض مكعبات الثلج.
٥. حضري منشف مناسب لتجفيف الباذنجان.
٦. قومي بوضع قطع الباذنجان على المنشف وتأكد من عدم ملاصقته لبعضه البعض.
٧. قومي بوضع القطع في كيس حفظ الخضروات او اناء ويفضل الاناء.
٨. احفظي الكيس او الاناء في الفريزر واستخدمه وقت الحاجة بالطريقة التي تُحبها.

## ٢- تبسي الباذنجان :

كيلو باذنجان- نصف كيلو لحم مشرح -٣بصلات- نصف كيلو طماطة-باقة كرفس-

٢ فلفل اخضر ٤فص ثوم ملح وبهارات-٢ملعقة اكل عصير حامض -دهن

١-ينظف الباذنجان ويقطع حلقات ويقلى بالدهن

٢-يقطع اللحم مكعبات او قطع ويقلى في الدهن ثم يضاف اليه ماء يكفي لنضجه

وبعد نضوجه يرفع من الدهن

٣-يقطع البصل حلقات ويقلى في الدهن المتبقي من اللحم

٤-يضاف البصل واللحم في صينية فوق وترتيب حلقات الباذنجان عليها

٥-تقطع الطماطا والفلفل الاخضر وتضف على الباذنجان بشكل مرتب وجميل

وتتبّل بالملح والبهارات

٦-يغطى ويوضع على نار هادئة او في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة ثم تبرد وتجمد

يسخن الفرن عند التقديم ثم يفرم الكرفس ناعما ويرش على الوجه

## ٣- الباذنجان المحشي:

اختاري الباذنجان لحجم متوسط وازيلي الجزء الاصفر منه ويغلي على النار هادئة

مع التقليب المستمر الى ان ينضج تماما يحشى باللحم المقلي مع الكرفس يبرد ثم

يجمد.

## مرّبي الباذنجان

### المكونات

- كيلوغرامين من الباذنجان الصغير الحجم والطازج.
- ملعقة كبيرة من الشبة أو رائق الكلس.
- ثمانية أكواب من السكر للقطر. أربعة أكواب من الماء للقطر.
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض.

### طريقة التحضير

١. نغسل الباذنجان جيداً، ثم نقشره ببطء وبتأنٍ حتى لا يذهب اللب مع القشرة.
٢. نشق الباذنجانة بشكل طولي من الوسط أو شقان متعاكسان من الرأس، وقد يرغب البعض في حشو الشق بالقليل من الجوز والفسق واللوز.
٣. نقوم بوضع الماء على الباذنجان في وعاء عميق ونضيف إليه الشبة المذابة أو رائق الكلس.
٤. نترك الباذنجان مع الماء والشبة المذابة لمدة ساعة مع مراعاة تحريكه بشكل مستمر بين الحين والآخر.
٥. نغسل الباذنجان من الشبة أو رائق الكلس، ثم نضعه في وعاء على النار حتى يسلق لمدة قليلة. نطفئ النار وننتظر الخليط حتى يبرد.
٦. نعصر الباذنجان من الماء كل واحدة على حدة.
٧. نبدأ بتحضير القطر، وذلك بوضع الماء والسكر في وعاء على النار حتى يتماسك ويعقد.

٨. نضيف الباذنجان إلى القطر مع مراعاة الاستمرار في إزالة الرغوة المتكونة على سطح الوعاء.

٩. نترك الوعاء بجميع المكونات الموجودة فيه على نار هادئة حتى يصبح لونه ذهبياً، ثم نضيف ملعقة الليمون إليه حتى تغلي قليلاً معه.

١٠. نطفئ النار عن الباذنجان ونتركه حتى يبرد ليتم تعبئته في مرطبان جاف.