



## أساسيات الصناعات الغذائية



إعداد الأستاذة  
م. م. هبة أحمد إبراهيم

## المحاضرة العاشرة

### تأثير الطبخ على طعم ورائحة الخضراوات

إن المركبات الكبريتية هي التي تسبب الطعم الحار في الخضراوات مثل البصل، الفلفل الحار وغيرها وهذه المركبات تكون أقل ثباتاً بوجود الحامض وأكثر حوامضها من النوع الطيار لذا فهو يتبخر مع البخار، وكذلك قسم من الروائح القوية الطيارة عند فتح الغطاء فإنها تتبخر أيضاً. أما القاعدة فهي تغير لون الخضراوات لذا يفضل عند بداية إضافتها ترك الإناء مفتوحاً لتخرج الحوامض الطيارة خلال الدقائق الأولى بعدها يرجع الغطاء لإتمام عملية الطبخ ويقتصر ذلك على مدة الطبخ إلا إنه يسبب فقدان العناصر الغذائية وخاصة تأثير القاعدة في فيتامين C و B1 وتستعمل هذه الطريقة مع الخضراوات ذات الطعم الحار والخضراوات الورقية عدا السبانغ. أما اللون الأحمر في الخضراوات كالشمندر فإنه يحفظ في المحيط الحامض عند طبخه في اناء مغطى لإبقاء الحوامض الطيارة.

ويختلف طعم ورائحة الخضراوات فقسم منها ليس له رائحة والبعض الآخر له طعم ورائحة متميزة وواضحة، ويتغير طعم الخضراوات عند الطبخ حيث يؤثر كلاً من كمية الحرارة ومدة الطبخ عليها ولذا يفضل البدء بماء حار عند الطبخ لتقليل مدته، وإن قسماً من الرائحة المغطاة تكون ذائبة في الماء وقد يكون الفقد في الطعم في ماء الطبخ وقسم من الطعم والرائحة يفقد خلال الخزن.

وقد تنمو رائحة قوية غير مرغوب فيها عند طبخ بعض الخضراوات كالبصل، الثوم، والقرنابيط وغيرها لكن يصبح طعمها معتدل عند زيادة مدة الطبخ بينما اللهانة يصبح طعمها أقوى عند الطبخ الطويل.

### الحفاظ على القيمة الغذائية للخضراوات

للحصول على قيمة غذائية أكثر والحفاظ على الفيتامينات والمعادن وعلى لون وطعم جيد ونتائج لين يتم إتباع الخطوات الآتية:

#### ١. التحضير:

اختيار الخضراوات الطازجة الخالية من التلف وذات قوام متماسك.

#### ٢. أواني الطبخ:

يستعمل إناء مسطح القعر وذات غطاء جيد وحجم مناسب.

#### ٣. السائل أو ماء الطبخ:

يستعمل ماء قليل يكفي لتغطية الخضراوات فقط، أما الخضراوات الورقية فالماء العالق بالأوراق أثناء عملية الغسل كافي لطبخها، أما الخضراوات التي تحتوي على الجذور والسيقان فتحتاج الى ربع أو نصف كوب من الماء لكل ٣٠٠ غم منها.

#### ٤. تكون البخار:

عند وضع الخضراوات في الإناء يوضع الماء الحار الى أن تغلى ثم تقلل النار وبعدها يتم الطبخ على نار هادئة.

#### ٥. النضوج:

تطبخ الخضروات الى أن تصل الى مرحلة النضوج ويطبخ النشأ ويتحول الى الحالة الجيلاتينية.

#### ٦. إضافة الملح والبهارات والتوابل والزبد:

يضاف الملح في بداية الطبخ، أما البهارات والتوابل والزبد فيتم إضافتها في النهاية.

#### ٧. مدة الطبخ:

تختلف مدة الطبخ بالبخار من (٥\_٢٥ دقيقة) ويتوقف ذلك على عدة عوامل منها (أجزاء النبات، حجم وشكل القطع ودرجة النضج).

#### ٨. التقديم:

تقدم الخضروات بعد الطبخ مباشرةً لأن التأخير يتلف فيتامين C وكذلك يفقد جزء من القيمة الغذائية للغذاء.