

## أولاً- عصير الفواكه:

### أ. معلومات أساسية:

- يعتبر عصير الفواكه منعشاً، وغنياً بالفيتامينات، والأملاح المعدنية. وبعضها كعصير التمر والموز يمتاز بخصائص مغذية. والعصير المفضل هو الطازج؛ أما المطهو أو المعبأ فيفقد شيئاً من قيمته الغذائية.
- يدخل عصير الفواكه في تركيب الأمزجة.
- يوضع في البراد في أواني زجاجية أو بورسلانية.
- أمثلة عن أمزجة بالفواكه:

- ♦ الليموناضة: عصير حامض، سكر، ماء، قطع من الثلج.
- ♦ مزيج الحامض والتفاح: عصير حامض، عصير برتقال، شراب النعنع، عصير التفاح، قطع من الثلج، أوراق نعنع، شرائح من التفاح.
- ♦ كوب صابرا (Coupe Sabra): موز مقطع قطعاً مستديرة، عصير الليمون الهندي، قطع من الثلج.
- ♦ برتقال هاواي (Orange Hawaïenne): عصير برتقال، شريحة أناناس، قليل من عصير الحامض، أوراق من النعنع، قطع من الثلج.
- خدمة عصير الفاكهة:

يعصر على اليد أو في ماكينة خاصة، ويُقدم مبرداً في قذح عصير على صحن قاعدة وفوطة ورق.

## ب. التعريف بالمنتجات:

### 1. عصير الفواكه:

- إنه العصير المستخرج من الفواكه بطرائق آلية، ويظل بدون تخمير، ويحتفظ بلونه الطبيعي، وعطره المميز، وطعمه الفريد الذي يذكر بالفاكهة التي نتج عنها.
- العصير الطازج ينتج عن كبس الفواكه الطازجة والسليمة، دون أن يخضع لأي عملية ترويق أو غيرها. والعصير الحلو يحتوي على نسبة من السكر تراوح بين 50 و100 غ في اللتر الواحد؛ أما العصير المخففة حدته فيحتوي على 50 غ من السكر في اللتر الواحد كحد أقصى.

### 2. عصير الفواكه المركز:

- هو عصير أزيل من مائه بطريقة طبيعية، وإذا كان هذا العصير معداً للاستهلاك المباشر يركّز بنسبة 50 % على الأقل.
- رحيق الفواكه (Nectar de fruits): هو عصير طبيعي كثير اللب، أو حامض، أضيف إليه الماء والسكر.
- عصير الفواكه المجفف: هو عصير الفواكه الذي نزع ماؤه بطريقة الاجتفاف (Jus déhydraté).
- مشروبات الفواكه: إنها مشروبات تصنع من ماء محلى بالسكر، وعصير فاكهة مركز، وفواكه أو مزيج من هذه العناصر بنسبة لا تقل عن 4 الي 12% بحسب نوع الفواكه المستعملة. وتجدر الإشارة إلى أن منتجات عصير الفواكه كلها خالية من المواد الملونة والحافظة التي يمنعها القانون.

## ج. صناعة عصير الفواكه:

- يمتاز الإنتاج بطابعه الموسمي. ويحتاج إلى معدات وتجهيزات مهمة.

## – مراحل الصناعة هي الآتية:

- ♦ استخراج عصير الفواكه بعيداً عن الهواء لتلافي تلف الفيتامينات.
- ♦ نزع مادة البكتين من العصير، وترويقه، ومزجه، وتصفيته، وتعقيمه تحت تأثير حرارة تبلغ من 100 إلى 150 درجة مئوية، لعدة ثوانٍ، ثم تخفيض هذه الحرارة إلى 70 درجة، لإفراغ العصير في الزجاجات قبل تبريده نهائياً.
- ♦ تركيز العصير جزئياً تحت فراغ لتبخير جزء من مائه.

## د. صفات العصير الغذائية:

- وفق نوع الفاكهة، يتألف عصير الفواكه من العناصر الغذائية التالية:
- ماء نباتي: من 75 إلى 90% تقريباً بحسب نوع الفاكهة.
  - عناصر سكرية: غلوكوز، لفلوز وسكروز أحياناً.
  - أحماض عضوية: حمض الليمون الحامض، حمض التفاح، حمض دُردي الخمر (Acide tartrique).
  - أملاح معدنية: بوتاسيوم، كالسيوم، ماغنيزيوم.
  - فيتامينات: ج، ب1، ب2، ب ب.

## هـ. عنوان الزجاجاة:

### 1. يشتمل عنوان الزجاجاة على المعلومات الآتية:

- اسم المنتج.
- وسعة المستوعب.
- اسم المصنع وعنوانه.
- الحد الأقصى لتاريخ صلاحية الاستهلاك.

## 2. بالنسبة إلى عصير الفواكه:

- كلمة نقي: إذا كان العصير طبيعياً، وغير مُركّز.
- على أساس عصير مُركّز: إذا كان العصير مصنوعاً من عصير مُركّز (A base de Concentré).
- عبارة مُحلى: بالإضافة إلى ذكر كمية السكر في اللتر الواحد.

## 3. بالنسبة إلى رحيق الفواكه:

تُذكر نسبة الفواكه إلى جانب اسم المنتج، والعناصر التي تدخل في تركيب المنتج تذكر بحسب أهمية كل منها وفق تدرج تناقصي.

## 4. بالنسبة إلى المشروبات التي أساسها الفواكه:

تُذكر على العنوان المنتجات المستعملة بتدرج تناقصي (الأكثر استعمالاً يذكر أولاً).

## 5. بالنسبة إلى عصير الفواكه المجففة:

تُذكر كمية الماء التي يجب أن تضاف إليه.

## ثانياً - أمزجة العصائر وطرق تحضيرها:

الكوكتيل ليس كغيره من العصائر فهو خليط لعدة عصائر في كوب واحد، ليصبح عصير الكوكتيل بكثافة أكثر، وفوائد لا



تُعد ولا تُحصى. ويعتبر عصير الكوكتيل وجبة غذائية جيدة للأطفال والحوامل لما له من فوائد غذائية جيدة لصحتهم، كما ويعد غنياً بالكثير من الفيتامينات والمعادن.

ومن أشهر الفواكه التي يصنع منها عصير الكوكتيل: الفراولة والموز

والأناس والرمال والأفوكادو وغيرها الكثير، مع إضافة عدة نكهات إليهم لمن يرغب كالعسل والحليب ولإضفاء مذاقاً طيباً ومختلفاً.

ولا يقتصر عصير الكوكتيل على نوعين من الفاكهة بل يتعدى إلى أكثر من ذلك، إلى جانب

إضافة بعض قطع الثلج التي تضيف البرودة والانتعاش على الكوكتيل.

### أ. كوكتيل الفاكهة:

- **المكونات:** أربع موزات، أربع حبات مانجا، سلتان من الفراولة، كوبا حليب، كوب مكعبات ثلج، كوب كريمة سائلة، ملعقتان كبيرتان عسل، ملعقتان كبيرتان مكسرات.
- **طريقة التحضير:**

- إحضار أربع كاسات شفافة للتقديم. إزالة أعناق حبات الفراولة باستخدام السكين. وضع الفراولة ومكعبات الثلج مع القليل من العسل في الخلاط، وخلطها لمدة دقيقة بسرعة متوسطة ليتكون عصير فراولة ناعم، وسكبه في الكاسات.
- تقطيع الموز إلى شرائح ووضعها في الخلاط مع الحليب والقليل من العسل ومكعبات الثلج، وخلطها بسرعة متوسطة لمدة دقيقة للحصول على عصير موز متجانس، ثم سكبه على عصير الفراولة.
- تقشير المانجا وتقطيعها إلى مكعبات، ثم وضعها في الخلاط مع كمية العسل المتبقية ومكعبات الثلج، وخلطها بسرعة متوسطة لمدة دقيقة، للحصول على عصير مانجا ناعم، وسكبه في الكاسات للحصول على كوكتيل الفواكه.
- وضع الكريمة في الخلاط وخلطها بسرعة متوسطة حتى تتماسك، ثم وضعها في كيس للترزين ذي قمع مزخرف، وتوزيعها على كاسات الكوكتيل.
- رش المكسرات على الكوكتيل.



كيس للترزين

## ب. كوكتيل الموز والفراولة:



يقشر الموز ويقطع إلى مكعبات حسب الرغبة والكمية المطلوبة، وكذلك بالنسبة للفراولة يتم غسلها وإزالة الجزء الأخضر منها ومن ثم يوضع كلاهما داخل الخلاط الكهربائي مع إضافة قليل من السكر، ويخلطوا جيداً، ومن ثم نقوم بسكبهم بكاسات مناسبة ووضع قطع من الثلج،

ويمكن وضع كل من الموز والفراولة على حدا في الخلاط ليتم وضعهم في الكوب على شكل طبقات، أو يمكن أن يختلط مذاقهم ببعضهم البعض.

## ج. كوكتيل الفاكهة بالكريما:

خليط غني من عصائر الفواكه الطبيعية مع الكريما المخفوقة.

### • المكونات:

– كوب عصير طبيعي ومركز (ثقليل القوام) لكل من المانجو والفراولة والموز والجوافة والبرتقال.

– علبة كريما بودرة (دريم).

– قطع متوسطة من الفاكهة المتوفرة (تفاح، مانجو، فراولة، موز).

### • طريقة التحضير:

– في أكواب التقديم نضع قليلاً من قطع الفاكهة المتوفرة، ثم نقوم بوضع قليلاً من كل نوع من العصائر بشكل طبقات بدون خلطها.

– نضع العصير الأكثر كثافة أولاً ثم الأقل حتى لا تختلط، ويكون المانجو ثم الجوافة ثم الفراولة ثم الموز وأخيراً البرتقال.

- نقوم بتجهيز الكريمة حسب التعليمات على العلبة، ولكن نقلل كمية الماء قليلاً لتكون كثيفة ونضيف بعض الحليب والسكر البودرة الكريمة قبل خفقها، ونقوم بتزيين الأكواب بكمية وفيرة منها ثم نزينها ببعض قطع الفاكهة وتقدم مع ملعقة صغيرة أو ملعقة الآيس كريم لأكل الكريمة والفاكهة بها.

#### د. كوكتيل الجوافة:

• **المكونات:** 3 جوافة مقشره وبدون بزر، موزة، كأس حليب، علبه قشطة، سكر حسب الرغبة.

#### • طريقة التحضير:

نضع جميع المكونات في الخلاط كهربائي ليختلطوا جيداً.

#### هـ. كوكتيل الأناناس والمانجو:

يجب تقشير الأناناس حتى يصبح لدينا كوبين ونصف الكوب من الأناناس المقشر، ومن ثم تقشير حبتان من المانجو الناضجة، ووضعهم في الخلاط ثم إضافة مكعبات من الثلج لإعطاء المزيد من الانتعاش.

#### و. كوكتيل الجريب فروت:

إزالة اللب من الجريب فروت والبرتقال وذلك بتقطيعهم إلى أنصاف ثم يؤخذ اللب، ومن ثم تقطيع الأناناس وإضافته كمكعبات إلى الجريب فروت، ثم يتم إضافة مكعبات من الثلج للبرودة قبل أو أثناء الخلط.

#### ز. كوكتيل الفراولة والأناناس:

تقطيع مكعبات من الأناناس، ثم تقطيع الفراولة إلى شرائح، وخطهم مع قليل من مكعبات الثلج للمزيد من الرطوبة.



### ح. كوكتيل الفواكه:

يمكن تقشير وتقطيع الموز إلى قطع صغيرة، وتقطيع الأناناس لمكعبات، وإخراج اللب من حبات البرتقال، مع القليل من عصير الليمون، وإضافتهم سوياً إلى الخلاط لنحصل على عصير ذو طعم مميز.

### ط. عصير الرمان والموز:

#### • المكونات:

- حبتان من الرمان.
- كوب من الماء.
- أربع حبات من الموز.
- سكر حسب الرغبة.
- كوبان من الحليب السائل مع بعضهم البعض.

#### • طريقة التحضير:

- نضع الرمان والسكر والماء في الخلاط الكهربائي، ونخلطهم.
- نصفى العصير من البذور، ونضعه في وعاء.
- نضع الموز، والسكر، والحليب في الخلاط الكهربائي ونخلطهم.
- نحضر كاسات العصير ونصب فيها عصير الرمان.
- ثم نصب عصير الموز فوقه. نزينها بحبات الرمان ونقدمها.

### ي. كوكتيل الموز والحليب:

- تقشير الموز وتقطيعه. إضافة 2/1 كوب من الماء أو الحليب. إضافة ملعقة صغيرة من العسل.
- خلطهم جميعاً وإضافة مكعبات الثلج.

– عصائر غير تقليدية لتزيين مائدة ليلة رأس.



### ك. عصير الأناناس البارد:

#### • المكونات:

- علبة أناناس يبرد قبل التحضير.
- علبة أناناس مقطع قطع صغيرة.
- آيس كريم فانيليا.
- ثلج، ماء.

#### • طريقة التحضير:

- يخلط الأناناس في خلاط العصير مع الماء الموجود بداخل العلبة.
- يضاف قليل من الماء وسكر حسب الرغبة وقطع الثلج.
- تحضر الكاسات بوضع الآيس كريم بها على شكل كرة ثم يصب عليها العصير.
- وتزين بقطع الأناناس وتقدم على الفور.

### ل. عصير كوكتيل طبقات:

- المكونات: 1.5 موز، 1 مانجو، 1 جوافة، 1 فراولة، 3 أكواب ماء، 3 أكواب حليب طازج، 4 ملاعق سكر.

#### • طريقة التحضير:

- نجهز الخلاط ونضع فيها ربع موزة وملعقة سكر وربع كوب ماء وكذلك حليب وقطع من المانجو نخلطه ونضعه في الكوب.

– نغسل الخلاط ونكمل الطبقة الثانية من الجوافة، نضع في الخلاط ربع موزة وحليب



وماء وملعقة ونص سكر وقطع من الجوافة المجمدة ويُخلط وبعد ذلك نضعه على طبقة المانجو .

– نحضر الطبقة الأخيرة بالخلاط كذلك نخلط ربع موزة وربع

كوب ماء وربع كوب حليب وملعقة سكر وقطع من الفراولة ونخلطها جيداً ونضعه على طبقة الجوافة ويزين بكريمة أو عصير (syrup) فراولة.

#### م. عصير الأفوكادو بالعسل والحليب:

يحتوي الأفوكادو على العديد من العناصر الغذائية المهمة لصحة الجسم مثل الحديد، المغنيزيوم، الكالسيوم، البوتاسيوم، الزنك والفسفور، والفيتامينات مثل فيتامين C, B1, B2, B3, B6، ومن خلال هذا التقرير سنتعرف على طريقة عمل عصير أفوكادو بنكهات متعددة.



#### • المكونات:

- 1 حبة من الأفوكادو.
- 1 ½ كوب من الحليب السائل المُبرد.
- 2 ملعقة كبيرة عسل.
- فستق حلبي مطحون.

#### • طريقة التحضير:

- نقشر حبة الأفوكادو وتقطع إلى شرائح.
- نضع الأفوكادو، والحليب، والعسل، في الخلاط الكهربائي، وتخلط جيداً.
- يسكب العصير في أكواب التقديم، ويزين بالعسل والفستق المطحون.

## ن. كوكتيل الفواكه:

### • المكونات:

- موزة، تفاحة.
  - عصير برتقالة.
  - 13 حبة فراولة طازجة أو مثلجة.
  - حبة مانجا طازجة أو مثلجة.
  - حلقتين من الأناناس المعب + القليل من عصيره.
  - كوب حليب.
  - فنجان سكر.
  - صبغة لون أحمر (القليل).
- طريقة التحضير: تُخلط جميع المقادير في الخلاط.





## اختبار معلومات

### الاختبار الأول:

أجب بكلمة صح أو خطأ أمام العبارات التالية مع تصحيح الخطأ:

- 1-العصير الحلو يحتوي على نسبة السكر بين 60 إلى 90 غ في اللتر.....
- 2- عصير الفواكه المجفف هو عصير طبيعي كثير اللب.....
- 3- العناصر السكرية هي حمض الليمون وحمض التفاح.....
- 4- الأملاح المعدنية هي ب1 و ج ب2.....
- 5- عصير الفواكه يتألف من ماء نسبته 25 إلى 75%.....
- 6- مشروبات الفواكه تُصنع بطريقة الإجتفاف.....
- 7- يُزين عصير الأنانس بالعسل والفسق المطحون.....
- 8- رحيق الفواكه عصير كثير الماء.....

### الاختبار الثاني:

ترجم الكلمات التالية للغة الفرنسية أو الإنكليزية:

- 1- كوب صابرا.....2- برتقال هاواي.....
- 3- رحيق الفواكه.....4- عصير الفواكه المجفف.....
- 5- عصير مركز.....6- حمض دردي الخمر.....
- 7- كوكتيل الجوافة.....8- كوكتيل الجريب فروت.....
- 9- حليب.....10- العسل.....