

إجابات أسئلة الوحدة الثالثة

الأعشاب والتوابل

السؤال الأول:

نظم جدولاً يتضمن سبعة من النباتات العشبية المستخدمة في حياتنا اليومية والجزء المستخدم منها واستعمالاته.

الرقم	اسم النبات	الجزء المستخدم	استخداماته
١	حصى البان	الأوراق	مادة عطرية\ لحفظ اللحوم.
٢	الغار	الأوراق	التوابل\ طارد للحشرات.
٣	الكزبرة	الأوراق	تابل للأطعمة.
٤	القزحة	البذور	تبيل الفطائر\ استعمالات صحية (مدرّة للبول، إدرار الحليب).
٥	الكرأوية	البذور	تابل للأطعمة\ إدرار الحليب، وغير ذلك.
٦	التمر الهندي	الثمار	طرد السموم والحموضة الزائدة من الدم.
٧	البابونج	الأزهار المتفتحة	استعمالات صحية (مضاد للالتهابات، وغير ذلك).

السؤال الثاني:

اذكر خمسة من النباتات العطرية المتوافرة في البيئة الأردنية وفوائدها الصحية.

١. البابونج: مهدئ، للاستنشاق، مضاد للالتهابات.
٢. الزعتر: إخراج البلغم، تخفيف أعراض الرشح والسعال والاحتقان والالتهاب.
٣. الميرمية: تهدئة المغص واضطرابات الأمعاء.
٤. القزحة: مدرّة للبول، إدرار الحليب، مقوية لجهاز المناعة ومنشطة.
٥. اليانسون: التخلص من الانتفاخ، طرد الريح والبلغم، مدر للحليب.

السؤال الثالث:

قارن بين بذور الحلبة، اليانسون، الحبة السوداء، ... من حيث اللون والحجم والشكل.

يترك للطالب.

السؤال الرابع:

كيف يمكن أن تسهم زراعة النباتات العشبية في دعم الاقتصادي الوطني؟

لأن إنتاجها يسهم في تطوير الصناعة بصورة عامة، ويشمل:

1. الجدوى الاقتصادية وزيادة دخل الأسرة.
2. الإنتاجية (مستحضرات عشبية، مستحضرات تجميل، أدوية).
3. التسويق.

السؤال الخامس:

أعط مثلاً على أطباق محلية يدخل في إعدادها كل من التوابل والأعشاب الآتية:

- أ- القزحة: هريسة القزحة، المعجنات.
- ب- الحلبة: هريسة الحلبة.
- ج- اليانسون: مشروب مهدىء، الكعك.
- د - الكراوية: حلوى للنفاس، شوربة العدس، أنواع الخبز.
- هـ- الخردل: يضاف للشطائر.
- و - المحلب: كعك العيد، الجبنة النابلسية.
- ز - الزنجبيل: بهار مع اللحوم والأسماك.
- ح - الغار: بهار مع اللحوم والأسماك.

السؤال السادس:

ما الأمور الواجب توافرها في الأعشاب المجففة حسب المواصفة القياسية الأردنية؟

1. أن يكون الطعم مميزاً للمنتج.
2. أن تكون الأعشاب ذات نكهة قوية مميزة.

3. أن تخلو من رائحة العفن.
4. أن تخلو من الحشرات.
5. أن تخلو من الأعفان الظاهرة.
6. ألا تزيد نسبة المواد الغريبة الكلية على (1%).
7. ألا تزيد نسبة الرطوبة على (12%).
8. أن تعبأ في أوعية نظيفة وجافة وسليمة ومصنعة من مواد لا تؤثر في المنتج.

السؤال السابع:

علل ما يأتي:

أ- عند تجفيف الأعشاب والتوابل، يجب غسل الأعشاب والتوابل الورقية جيداً، بينما تُغربل الأعشاب والتوابل البذرية الجافة ثم تُغسل.

تغسل الأعشاب والتوابل الورقية جيداً؛ للتخلص من الغبار العالق، أما الأعشاب والتوابل البذرية فتغربل، ثم تُغسل للتخلص من البقايا النباتية والحصى والبذور غير الناضجة.

ب- يفضل اختيار النباتات حديثة القطف وفي مرحلة النمو الأمثل عند تجفيف الأعشاب والتوابل.

لأنها تكون ذات نكهة مميزة ونفاذة.

ج- يجب اختيار التوقيت المناسب لإضافة الأعشاب والتوابل في أثناء عملية الطهو.

للحصول على أفضل نكهة مميزة.

د- وضع عبوات النباتات المجففة على رفوف جافة بعيداً عن سطح الأرض أو الجدران.

لمنع وصول الحشرات والرطوبة.

هـ- يفضل تخزين التوابل والبهارات في عبوات زجاجية.

لتلافي فقدان المواد الطيارة المسؤولة عن النكهة.

و- يستحسن استهلاك التوابل في مدة قصيرة بعد تجهيزها.

لأن المواد الطيارة المسؤولة عن النكهة تتأثر وتفقد بطول مدة الخزن.

السؤال الثامن:

وضح المقصود بكل مما يأتي:

أ- الأعشاب.

الأعشاب: نباتات عطرية عرفت منذ القدم لها فوائد عديدة (صحية، غذائية واقتصادية).

ب- التوابل.

التوابل: نباتات عطرية عرفت منذ أقدم الأمنة، وازداد اهتمام الناس في الوقت الحاضر بها؛ لما لها من فوائد صحية وغذائية واقتصادية.

ج- الأعشاب الجذرية.

الأعشاب الجذرية: من أنواع الأعشاب، وتشمل الزنجبيل والعرقسوس والكركم).

د- القزحة.

القزحة: عشب نباتي قصير القامة تحتوي ثمرته على كبسولة بداخلها بذور بيضاء اللون سرعان ما تتحول إلى اللون الأسود، ومن أسمائه الحبة السوداء، وحب البركة، والكمون الأسود.

هـ- كبش القرنفل.

كبش القرنفل: هي البراعم الزهرية لنبات شجرة القرنفل، ويتميز برائحته العطرية، ويستعمل بوصفه مادة منكهة في المخبوزات.

السؤال التاسع:

صنف أنواع الأعشاب والتوابل حسب الجزء المستعمل منها.

1. مجموعة الأوراق.
2. مجموعة الجذور والدرنات.
3. مجموعة البذور.

4. مجموعة الثمار.
5. مجموعة الأزهار.
6. مجموعة القشور.

السؤال العاشر:

اذكر استعمالاً واحداً لكل من الأعشاب والتوابل الآتية في إعداد الأطعمة:

- أ- الميرمية: تابل للمشروبات.
- ب- الزعتر: تابل للبيتزا واللحوم.
- ج- الحصابان: تابل للمعكرونة.
- د- اللافندر: تابل للصلصات.
- هـ- الغار: تابل لخلطات النقانق.
- و - الكزبرة: خلطة الكاري.
- ز - النعناع: مشروب ساخن.
- ح- الزنجبيل: خلطة الكبسة.
- ط- السماق: أقراص السبانخ.
- ي- المحلب: كعك العيد.
- ك - الحلبة: هريسة الحلبة.
- ل- القزحة (حبة البركة): تابل للفتائر.

السؤال الحادي عشر:

يُن أهمية الأعشاب والتوابل الصحية والغذائية والاقتصادية والاجتماعية.
الأهمية الصحية:

تدخل في صناعة الأدوية، على شكل مشروبات أو مساحيق أو كبسولات للوقاية أو العلاج.

الأهمية الغذائية:

يتناولها الناس مع طعامهم وشرابهم على شكل مأكولات، ومواد نكهة وملونات، ومشروبات ساخنة وباردة.

الأهمية الاقتصادية:

تعد زراعة النباتات العشبية وتكثيرها مصدرًا مهما من مصادر الدخل الوطني للدول المنتجة لها، إذ يسهم إنتاجها في تطوير الصناعة بصورة عامة، وتشمل:

أ- الجدوى الاقتصادية وزيادة دخل الأسرة.

ب- الإنتاجية (مستحضرات عشبية، مستحضرات تجميل، أدوية).

الأهمية الاجتماعية:

توفير فرص عمل، والمحافظة على الموروث الثقافي.

السؤال الثاني عشر:

وضح الخطوات الرئيسة لتحضير الأعشاب والتوابل.

1. القطف والجمع.
2. التنظيف.
3. التجفيف.
4. حفظ الأعشاب والتوابل وتخزينها.

السؤال الثالث عشر:

عدد طرائق تجفيف الأعشاب والتوابل.

1. التجفيف في الهواء تحت أشعة الشمس، ولا ينصح به مع النباتات العطرية.
2. التجفيف في الظل مع توافر مجرى هواء، وقد توزع النباتات على سطوح نظيفة، أو

تعلّق على شكل عناقيد. التجفيف بالهواء الساخن الجاف، باستخدام أفران ذات مراوح.

السؤال الرابع عشر:

اذكر النقاط الرئيسة الواجب اتباعها عند تخزين النباتات المجففة للمحافظة على المواد الطيارة.

1. تفقدها للتأكد من خلوها من الشوائب والأتربة.
2. تحميل بعض التوابل تحميضًا مناسبًا، مثل الكراوية.
3. تعبئة الأعشاب والتوابل وحفظها في أوعية صحية مناسبة ونظيفة وسليمة.
4. تخزين الأعشاب بصورتها الأولية.
5. تخزين المنتج في مخازن جيدة التهوية بدرجة حرارة الغرفة.
6. وضع أوعية النباتات المجففة على رفوف جافة مرتفعة عن سطح الأرض.

السؤال الخامس عشر:

بين المكونات الأساسية لإعداد الخلطات الآتية من الأعشاب والتوابل:
أ- خلطة الكاري.

الكركم، والفلفل الأحمر، والكمون، والحلبة، والزنجبيل، والشومر، وكبش القرنفل.

ب- حواجة السمن.

حواجة السمن الكركم، والهندقوق، والشومر.

ج- الزعتر.

الزعتر المطحون، والسمنسم، والسماق.

السؤال السادس عشر:

عدد ثلاثة أنواع من الأطعمة المتوافرة في الأسواق والمضاف إليها:

أ- مواد صبغة طبيعية.

الكنافة، وشراب التمر الهندي، والكراميل.

ب- مواد نكهة طبيعية.

المهليات، وحلاوة الجبن، وشراب الكركديه.

السؤال السابع عشر:

اذكر نوعين من التوابل يستخدمان في إعداد:

أ- الحلويات العربية.

الحلبة، وكبس القرنفل.

ب- اللحوم الحمراء.

الزعر، والغار.

ج- الأسماك.

اللافندر، والزنجبيل.