

تجفيف المواد الغذائية بالأستفاده من الطاقه الشمسيه

يزودك هذا الموضوع ببعض المعلومات والملاحظات حول كلفية الأستفاده من الطاقه الشمسيه لتجفيف المواد الغذائيه حيث اننا وضعنا كل خبراتنا واحصائياتنا . ودعنا نعلم فيما اذا كان لديك بعض الخبرات التي ممكن ان تكون مفيده لنا ونكون سعداء بذلك اذا قمت بأضافتها لنا.

المحتويات

الخلفيه

تحضير المواد الغذائيه

تقطيع الفواكه والخضر وتعتمد على نوع المنتج

تحضير المجفف

التجفيف

متى تكون جاهزه

تفريغ المجفف

الخرن

غصص الرطوبه

هجوم الحشرات

التعفن

استخدام الأغذيه المجففه

صلاحية خزن المواد الغذائيه المجففه

نظره عامه على وقت التجفيف

استخدام وطهي الغذاء المجفف

نظره عامه على مختلف المواد الغذائيه

الفواكه

الخطرات

الأعشاب

اللحوم

السمك

الزهور

طهي المواد الغذائية

الصور

الروابط

الخلفية

أكثر من 50% من الغذاء يتعفن في المناطق الجنوبية بسبب عدم معرفتهم بكيفية تخزينه بالطريقة الصحيحة . أثناء الحصاد كميات كبيرة من المحاصيل تتلف ولا يمكن بيعها والاستفادة منها اما عن طريق التجفيف فيمكن الاستفادة بشكل أكبر ويمكن الحصول على دخل أكثر .

ان التجفيف المباشر عن طريق الشمس يؤدي الى تلف المواد الغذائي من خلال تعرضه للحيوانات او الحشرات اقد تلتأني الأمطار و تتلف المحصول . اما استخدام المجففات الشمسية للغذاء فيمكن الاحتفاظ بالغذاء .

وكذلك يمكن للمواد الغذائية الاحتفاظ بقيمتها الغذائية و الفيتامينات وكذلك المعادن

ان التجفيف بهذه الطريقة هي جيدة ومفيدة ولكنها لسوء الحظ غير شائعة في كثير من الدول

تهيئة المواد الغذائية للتجفيف

يجب على العامل ارتداء الكفوف الواقية وغسل اليدين بشكل جيد وازالة جميع الحبوب والبذور وتقسير بعض الفواكه اذا تطلب الأمر وتجفيفها بالسرعة الممكنة قبل ان تصبح بني اللون وكذلك غسلها بالماء او بماده الكلور* 400 مل بكمية 20 ل ماء*

ينصح بجلي الخطروا ت قبل تجفيفه للاحتفاض بأنزيماتا بمدة اطول

يجب غلي الخطروا ت وبعدها وضعها بماء بارد مباشرة

الجلي

ينصح بالتبييض بالبخار للحفاظ على القيمة الغذائية ووعدم الأخرط فيما بينها

يوضع عدة سنتمترات من الماء في قدر كبير ويسخن الماء الى درجة الغليان وبعدها يبعد عن النار وتوضع الخطروا ت داخل سلة على ان لا تزيد عمقها عن 5 سم وتعرض للبخار لفترة معينة حيث يجب التأكد من ان البخار قد وصل الى جميع كمحتوى السلة بالتساوي وان الخضوان اصبحت نصف مطبوخة وبعدها توضع على قطعة قماش لأزالة الرطوبة الزائدة.

الحفاظ على الفواكه من تغير اللون

توضع الفواكه بمحلول ماء مالح 1% * 10 غم ملح مع 11 ماء*

او توضع بعصير الليمون المخفف او ترش بأحدى حوامض الستريك * 0.01 حامض مع 11 ماء*

او تحلى لافواكه بسكر الفواكه النتخب من بعض انواعه* 500 غم سكر مع 11 ماء*

التقطيع

تعتمد القطعة على نوعية الفواكه المراد تجفيفها اذا كانت رقيقه جدا هذا سيؤدي الى صعوبة رفعها من صينية المجفف اما القطع السميكه فتكون عرضة للتلف بعد تجفيفها اي عند الخزن

تهيئه المجفف

يجب تنظيف صينية التجفيف بشكل كامل من جميع قطع الغذاء السابقه وازالتها وكذلك الحفاض على المواد الغذائيه من الحشرات يجب ان يتم اختيار مكان المجفف بمو قع معرض لأشعة الشمس طيلة اليوم وكذلك يجب ان يكون باتجاه الريح

التجفيف

يجب تنظيف الغطاء البلاستيكي بشكل كامل ودقيق ووضعه بشكل محكم لمنع دخول الحشرات يجب ان لا يعرق الغذاء وخصوصا الأعشاب بشكل مباشر للشمس لأن ذلك سوف يؤدي الى فقدان الكثير من المواد الغذائيه

الفواكه

وكذلك يجب ان تكون درجة حراره في بداية التجفيف هي 50 درجة و من ثم ترفع الى 70 درجة ومن ثم تعاد الى 50 درجة ان تغير درجة الحراره يساعد على قتل الحشرات وبيوظها .

ان التجفيف الصحيح يجب ان يكون بطريه حيث يحافظ على المواد الغذائيه وخصائصها وكذلك شكل وهيئه المنتج يجب المحافظه على المجفف من مياه الأمطار لأن ذلك سيؤدي الى تلف عملية التجفيف .

لا تحتاج الفواكه الى اضافه العطور والنكهات.

متى ستصبح جاهزه

اذا تعرضت الفواكه الى يومين سالمين مشمسين سوف تكون جاهزه ولا ننسى الفحص قبل الأنتهاء والتأكد من خلوها من السوائل بشكل كامل. اما الخطرواات يجب ان تكون هشه .

الفاصوليه يجب ان تكون جلدية الملمس وقابله للثني دون ان تكسر.

يجب ان يكون المحتوى النهائي للرطوبه ه و 10% وتتوفر اجهزه كثيره لفحص الرطوبه وبأسعار مناسبه مع ملاحظه تجفيف المواد قبل خنها لمده ان لا تقل عن 12 ساعه

عملية تفريغ المجفف

عند التأكد من المواد الغذائيه قد جفت بشكل كامل يجب ازالتها بشكل مباشر .

لا ينصح بتفريغ المواد التي جفتت في الصباح الباكر وذلك لأن الغذاء قد اكتسب بعض الرطوبه اثناء الليل وانما يستحسن بتفريغها بعد الظهر من يوم شمس وتأخذ الصينيه في مكان امن مغطى وتوضع بسله نظيفه وناشفه لفته معينه وتبرد بشكل طبيعي

عاده تلتصق الفواكه المجففه فيما بينها عند التجفيف

ولتفادي هذه المشكله ترش بمسحوق السكر والفلفل او توضع الورق فيمابينها.

يمكن استخدام العلب البلاستيكيه او الورقيه الو حتى الزجاجيه بشرط ان تحكم الغلقوتجنب دخول الطوء لأنه يتسبب في اكسدة الغذاء حيث من المفضل ان تخزن بأماكن مظلمه

من المستحسن تعليب المواد المجففة بعد عملية التجفيف مباشرة للحيلولة دون اكتسابها بعض الرطوبة .

يجب ان يكون المكان خالي من الرطوبة والظوء والهواء واستخدام الورق البني في الخزن وتحكم اقفال العلب بشكل كامل ووضع ملصقات يكتب عليها وقت الخزن والصلاحية ومن المهم جدا ان تكون بعيده عن الحشرات والقوارض وتكون مكان الخزن ذات تهويه مناسبه وجفاف ودرجة حراره 12 م ووضع حاميه ضد الحشرات وتكون بعيده عن القوارض والروائح القويه مثل الثوم والبصل.

فحص الرطوبه

اذا وجد بعض الماء على جدران علب الخزن يجب اعاده عملية التجفيف بشكل صحيح مره اخرى

اوقات الخزن

الأعشاب: سنه

الفطريات: 1- 2 سنه

الفواكه والخضر: 6 شهر

المكسرات: 6-8 شهر

ويمكن ان تدوم مدة الخزن اطول اذا احكم قفلها بشكل كامل واماكن الخزن تكون ذات مواصفات جيده ومعزوله عن الهواء.

هجوم الحشرات

للحفاظ على المنتج من هجوم الفراش يوضع نبات اكليل الجبل او اوراق البنفسج و كذلك يمكن استخدام مصلد الحشرات مثل العطور الخاصه بذلك وكذلك قتل بيوض الحشرات عن طريق الزنبور الخامل حيث يقوم بقتلها ومن ثم يموت

استخدام الغذاء المجفف

يمكن الأستفاده من الخظروات المجففة لصنع الشوربه حيث ان عملية الطبخ سوف تؤدي الى اعاده الماء فيها اما الفواكه فيمكن تناولها بشكل مباشر او صنع العصير او المرببات والمعجنات والصلصات .

كيف يمكن الأحتفاظ بالغذاء المجفف

تحت ظروف الخزن المثاليه والجيده يمكن الأحتفاظ بها على مايقارب 6 اشهر .

نظرة عامة على اوقات التجفيف

نسبة التجفيف	التحضيرات	الوقت التجفيف/ساعه	الفاكهه
%40	قطع بسمك 8 ملم	8	التفاح
%25	4 اقسام	10	الكمثرى
%30	انصاف	12	المشمش

نسبة التجفيف	التحضيرات	وقت التجفيف/ساعه	الخطروات
%25	قطع صغيره	6	الجزر
%30	يقطع الى اشطره بسمك 10 ملم	6	الفلفل
%25	قطع صغيره	8	الطماطه
%50	قطع صغيره	6	القرنبيط
%60	شرائح صغيره	5	الفاصوليا
%50	قطع صغيره	5	البصل
%40	الثمره كامله	11	الكرز
%35	انصاف	12	الخوخ
%50	شرائح بسمك 8 ملم	8	الموز
%30	الثمره كامله	10	التوت
%25	الثمره كامله	12	العليق
%25	انصاف	14	الفاوله

نسبة التجفيف	التحضيرات	وقت التجفيف/ساعه	الفطريات
%50	قطع صغيره	8	الكستناء/الفطريات

نسبة التجفيف	التحضيرات	وقت التجفيف/ساعه	الحبوب
%80	الحبه كامله	6	الأذره
%90	بدون تقشير	5	الحبوب الأخرى
%90	بدون تقشير	4	المكسرات

الأعشاب الصلبه والهشه وذات الأوراق الناعمه	على الهواء الطلق 2-3 اسبوع اما بواسطة جهاز التجفيف تحت درجه حراره مناسبه 4-6 ساعه
--	---

نظرة عامه حول كيفية علاج مشاكل التجفيف والخزن

المشكلة	السبب	كيفية تجنب الغلط واصلاحه
الرطوبة في علب الخزن	عملية التجفيف والتقطيع الغير صحيحه وكذلك الخزن الطويل والغير صحيح مما ادى الى اعادة اكتساب الرطوبه	اعادة التجفيف بشكل صحيح وكذلك التقطيع الصحيح والمناسب وعملية التعليب المباشر بعد التجفيف
التعفن	عملية التجفيف الغير صحيحه علب الخزن لم تكن مقله بشكل محكم وغير معزوله عن الهواء بشكل كامل ارتفاع درجة حرارة الخزن مما ادى الى رطوبة المنتج ارتفاع درجة حراره التجفيف مما ادى الى جفاف المنتج من الخارج ورطوبته من الداخل	التخلص من القطع المتعفنه وفحص النتج بعد التجفيف 10 ايام يجب عزل العلب بشكل صحيح ومحكم خزن المنتج بمكان جاف وذو درجة حراره مناسبه ضبط درجة حراره التجفيف بشكل مناسب
بعض من قطع المنتج تصيح بنيه	درجة حراره التجفيف عاليه جدا مدة التجفيف طويله اكثر من الحد المطلوب	فحص المنتج اثناء التجفيف من فتره لأخرى
دخول الحشرات داخل علب الخزن	عدم غلق العلب بشكل محكم وصول الحشرات والقوارض الى المنتج	استخدام علب ذات الغلق المحكم والمعزوله عن الهواء خزن المواد المجففه بأماكن بعيده عن وصول الحشرات والقوارض
تظزر المنتج	بشكل طوعي من خلال علب الخزن	في حالي خزن المنتج في برادات استخدم العلب المعدنيه او البلاستيكيه المحكمه القفل

الأستفادة من الطعام المجفف واستخدامه

وضع الفواكه في ماء دافئ 2-4 ساعه وتركها تنتفخ

وضع الخضروات المجففه في ماء بارد لمدة 2 ساعه

اغلي الخضروات قبل تجفيفها لمدة ساعه

الفطريات(شرايح لمدة 3-4 ساعه) بماء دافئ

الجزور لعدة ساعات في الماء

الفاصوليا لمدة 6-8 ساعه في الماء

الماء المتبقي يحتوي على فوائد غذائيه ويمكن الأستفاده منه

ملاحظات حول بعض المنتجات

الفواكه

يمكن ان تعالج الفواكه بقليل من السكر او الليمون او العسل او قطع صغيره من جوز الهند.ولكن بعض الفواكه مثل العنب من الضروري ان تجلى.

المانكو

يجب اختيار الثمره القويه والناضجه وغسلها بالماء وتقسيرها وتقطيعها الى شرائح(2-3 سم) ومن ثم وضعها على صينيته التجفيف الفحص:عدم التصاقها مع بعضها وكذلك تكون مرنة

الأنناس

اختيار الثمره القويه والناضجه وغسلها جيد بالماء وازالة القاعده والرأس بشكل جيد وتقطيعها الى شرائح(2-3 سم) ووضعها على صينية التجفيف الفحص يجب ان تكون الشرائح مرنة وغير ملتصقه ببعضها

التفاح

وضع الثمره بمحلول الماء والملح حتى لا تصبح بنيه ويجب اختيار الأنواع الجيده وغسلها وتقسيرها وازالة البذور وتقطيعها الى شرائح(2-3 سم) ووضعها في عصير الليمون للحفاظ عليها وجليها بالبخار لمدة 5 دقائق وازالة الرطوبه الزائده منها ومن ثم وضعها على صينيته التجفيف . وكذلك يمكن الاستفادة من القشره لصنع الشاء المطعم

معجون الفواكه

تقطيع الفواكه بشكل جيد وخلطها مع بعضها ووضع كميته قليله من العسل ومن ثم طبخ المحلول لمدة قصيره وتصفيته ووضع السكر عليه ومن الممكن اضافة بعض المطيبات مثل القرفة ووضع الخليط في ورق معدني بسمك(1سم) او بورق التفاح او السفرجل او الجزر

الموز

يجب استخدام الثمره الناضجه بشكل كامل حيث انها تحتوي على بعض البقع البنيه.يجب تقشيرها وتقطيعها الى شرائح 5 سم ووضع النتج على صينيته التجفيف الفحص مرنة وغير ملتصقه ببعضها

الصبار الكثرى(الشانك)

استخدم الثمره الناضجه والمبيره الحجم حيث يستخدم القماش لتنظيف الثمره وغسلها وازالة النهايات وتقسيرها بشكل رقيق قدر المستطاع و من المستحسن ان تقشر بعد ان تقطع الى قسمين حيث تعصر الثمره ومن ثم تجلى ومن ثم تضاف القشره التي وضعت على جانب مع السكر والليمون و قليل من الملح وبعد ذلك يصفى المزيج ومن ثم يبرد

لصنع 1 كغم نحتاج الى 750 غم سكر و 25 ملم من عصير الليمون وقليل من الملح وبعد ذلك يصفى المزيج ومن ثم يبرد

التين والتمر

فقط تنظف ومن ثم تجفف

الكرز

يجفف بشكل مباشر ولكن بدون بذور

البرقوق

استخدم الفواكه الناضجة فقط

المشمش، الخوخ، البرقوق، الأظفر، البرقوق الأصفر

ينظف ويقطع الى نصفين ويوضع الجزء المقطوع الى الأعلى ويجب الحفاظ عليها من ان تصيح بني ويوضع المنتج في محلول الليمون قبل البدء بالتجفيف ويكون تجفيفها طويل نسبيا

الكشمش، العنب

توضع في الماء الحار لمدة ومن ثم تركها لتجفف وتقلب من فتره الى اخرى حيث تكون مدة تجفيفها طويله نسبيا

الليمون

عدم استخدام الليمون التالف

الجوز، عباد الشمس، بذور اليقطين، بذور الكتان

تحرك من وقت الى اخر حيث انها تحتوي على كثير من البروتين والمواد الغذائية علاوة على انها تحتوي على كثير من الطاقه

الفاصولي

تجلى لمدة 2 دقيقه اي توضع بماء حار ومن ثم بماء بارد.

الخطروات

يجب ان تقطع الخطروات كالقرع والطماطه بدون ملح(لاحظ عملية التبييض)

الورق اليقطين

اختر الأوراق الناضجة حيث تزال القشره الخارجيه وتغسل بالماء وتعرض للبخار لمدة 3-5 دقيقه ومن ثم توضع على صينية التجفيف .

الطماطم

اختر المنتج الناضج والجيد واغسله بالماء بشكل جيد وتقطه الى قطع عمودية الشكل ومن ثم توضع على صينية التجفيف .

القرع

يقطع الى قطع بسمك (5 ملم) ويرش عليه قليل من الفلفل .

البقول

تترك الى ان تجف بالثمره ومن ثم توضع بالماء لمدة 12 ساعه قبل الاستخدام

البصل

فقط البصل الأحمر يمكن ان يجفف

الملفوف

ازالة الأوراق الخارجيه وغسله بالماء النظيف ويقسم الى قسمين ومن ثم يقسم الى قطع رقيقه ويعرض للبخار لمدة 5-8 دقيقه ومن ثم يوضع على صينية التجفيف ويفصل عن بعضها لمسافة 1,5 سم وفي النهايه يجب ان تكون الثمره قويه الملمس وهشه

الأمارانثوس

اختر الأوراق الناضجه والهشه,اغسلها بشكل جيد وعرضها للبخار لمدة 3-5 دقيقه ومن ثم توضع على صينية التجفيف

البطاطا الحلوه

اختر البطاطا الجيده واغسلها بكثمل جيد وتعرض للبخار لمدة 20-40 دقيقه الى ان تصبح ناعمه نوعا ما وتقشر وتقطع الى قطع 3-5 ملم ومن ثم توضع على صينية التجفيف وفي النهايه يجب ان تكون جلدية الملمس وغير لينه.

الجزر

اختر الثمره الناضجه ونقوم بأزاله الزوائد الخشبيه ويعرض للبخار الى ان ينضج (15-20 دقيقه) ازالة الذيل والراس ويقطع الى حلقات بسمك (2-3سم) او يقطع الى اشطره ومن ثم يوضع على صينية التدفيع اذا كان التقطيع بشكل اشطره يجب ان يكون حالة الثمره هش اما اذا كان بطريقة الحلقات تكون جلدية.

بنجر الشمندر

اختر البنجر الصغير.ويقطع من جهة الراس اسم يعرض للبخار لمدة (20-30دقيقه) بيرد ويزال الجذر والراس ومن ثم يقشر ويقطع بطريقة التمزيق بسكين خشن اما اذا قطع الى حلقات فأنه ياخذ طويل الى ان يجف . ومن ثم يوضع على صينية التجفيف .

البقطين

اختر الثمره ذات اللون البرتقالي الغامق ذات القشره الصلبه ويقسم الى قسمين(اقسام صغيره لأزاله القشره) وازالة كل البذور واللبن ومن ثم يقطع بطريقة التمزيق .

الفاصوليا الخضراء

يجب اختيار الفاصوليا الجيده وغسلها بعنايه وتعرضها للبخار لمدة 2-3 دقيقه ومن ثم تقطع طوليا الى قطع صغيره وبد ذلك توضع على صينية التجفيف .

الأعشاب

تحتوي هذه القائمة على الأوراق والعشاب العطريه مثل الريحان والكرفس والبقدونس ونبات الطرخون...الخ حيث تجفف هذه المنتجات بدرجة حراره 40 م فما دون وذلك لأن اذا تم تجفيفها بدرجة حراره اعلى سيؤدي ذبم الى فقدان قيمتها الزيتيه والعطريه.

يجب ان تحصد هذه المنتجات في الصباح المشمس وتحصد زهورها معها وهي بكامل نضجها اما الجذور فيجب ان تحصد في الخريف ويجب ان نختار الأوراق الناضجه والزهور يجب ان تقطع في موسمها وكذلك السيقان ممكن الأستفاده منها. ان هذه المنتجات يمكن البدء بالتجفيف حال قطفها ولا تحتاج الى غسل كامل اما العشب فلا يمكن ان تجف بأشعه الشمس العاديه

الفطريات

يمكن ان تجفف الفطريات من دون غسلها فقط تنظيفها بالسكين وتقطع الى قطع صغيره ولا تأخذ وقت طويل بالتجفيف ويجب خزنها بأماكن مختلفه وبعيده عن بعضها لحتواءها على نكهات. وتجفف هذه المنتجات بدرجة حراره(45-50م)حيث تستخدم بعد تجفيفها للشوربه والصلصات.

قشور الفواكه

يمكن استخدام الفواكه الناضجه جدا لصنع جلود وقشور الفواكه وهي تعتبر طبعاً احسن من مومسمها الأصلي حيث تغسل بشكل جيد ومن ثم تهرس وتطحن بواسطه ماكنه هرس البطاطا وازالة القشور والبذور ومن ثم نظيف عصير الفواكه الى ان يصبح المزيج كثيف ومن الممكن اضافة مواد التكتيف مثل القمح والشوفان والبهارات والسكر وحسب الحاجه اما الفواكه الفاتحه اللون فأنها تسخن الى درجه الغليان حتى لا تصيح بنية اللون وكذلك يمكن خلط بعض الفواكه مع بعضها مثل الكرز والفراوله وجميع انواع التوت ذات الأحجام الصغيره ويمتقن وضع المزيج بأواني بلاستيكيه ووضعها على صينيته التجفيف ونشره بشكل متساوي ويجب ان يكون المزيج متوسك الطثافه والأسيوتر ذلك على عملية التجفيف ويجب ان يكون التجفيف بالتساوي من الأعلى والأسفل حيث يجب تحريك المزيج اثناء التجفيف وبعد يجب ان يخزن لمدة 6 اسابيع ويجب خزنه بعلب محكمه ووضع الورق بينها لمنع الألتصاق والاستفاده منه بالوجبات السريعه او العصير.

للحصول على افضل منتج

يجب سقي الأعشاب قبل يوم الحصاد وكذلك اختيار الصباح المشمس ومن المستحسن اختيار الأعشاب التي وصلت الى مرحله الزهور وحصد الثمره مع السيقان وازالة الأوراق الغير مرغوب بها.وقم بتجميعها بمجموعات صغيره على شكل عناقيد وتربط من جهة الساق ووضعها بماء بارد لأزاله ما يلتصق عليها من غبار واوساخ ووضعها بعد ذلك على قطعة قماش لأزالة الرطوبه الزائده ومن ثم تقطع الأعشاب من جهة السيقان ووضعها على صينية التجفيف وتغطى الجوانب البعيده عن الهواء لتقليل كمية الضوء الواصل.يجب تحريك وتقلب الأعشاب اثناء عمليه التجفيف لكي يكون التجفيف بشكل متساوي .

اللحم

ينظف اللحم بشكل جيد ويزال جميه الزوائد الشحمية والدهون وكذلك الأوتار ويقطع الى اشطره ضيقه وينقع بالخل لمدّة(6-8 ساعه) ومن ثم يجفف بشكل كامل كما تجفف الفواكه والخضروات ولكن يجب الحفاظ عليه من الحشرات ووصولها حيث يكون جاهز للتعليب والخزن ويجب الحفاظ عليه في اماكن جافه وذات حراره مناسبه .

السمك

يجب تنضيف السمك بشكل جيد بعد كل عملية تجفيف

الزهور

وكذلك يمكن تجفيف الزهور بشكل جيّد ومفيد

بعض التوجيهات بشأن الخطرواات والفواكه

الطعام	التحضيرات	فحص التجفيف
التفاح, الكمثري, الخوخ	غسل, ازالة البذور, تقشير, تقطيع الى حلقات او شرائح	تكون جادية الملمس ولا توجد رطوبه عند تقطيعها
المشمش, البرقوق	تقشير, تقطيعوازالة البذور والنوى	جلدي الملمس قابل للثني ولا توجد رطوبه زائده
الموز, رواند(عشبه بطاطيه)	تقشيرها وتقطيعها الى حلقات	يكون هش
التوت	ازالة السيقان ومن ثم غسلها وفصلها عن بعضها	قوي الملمس وهش
الكرزوالعنب	غسلها وفصلها عن بعضها	يكون لزج مثل الكشمش
الهليون	غسله وجليه 3 مرات	جلدي الملمس وهش
الفاصوليا, الملفوف, الفلفل	غسل, تقطيع الى قطع صغيره وجليه 4 مرات	هش الملمس
البروكولي, القرنبيط	غسل, تقطيع(تقليم) جلي 3 مرات	هش الملمس
الجزر	غسل وتقطيع الى شرائح وجلي 3 مرات	هش الملمس
الأذره	تقشير, تقطيع, تقليم	جاف الملمس
الفطر	غسلها, فصلها عن بعضها, التقطيع الى شرائح	جاف, هش
البصل	ازالة القشره	هش الملمس
البازليا	تقشير, جلي 3 مرات	هش الملمس
الكوساوالقرع	غسل, تقشير, ازالة الحبوب وجلي 2 مره	جلدي الملمس وخشن
الطماطم	سلق, تبريد, تقشير, تقطيع الى اربع اقسام	جلدي الملمس وخشن

كيفية طبخ الخطرواات المجففه

عندما يزال الماء في عمليه التجفيف يجب اعادته عند الطبخ او بالرش الخطرواات الجذريه او ذات السيقان او الحبوب يجب ان ترش بماء بارد ولمدة ما بين نصف ساعه الى ساعتين الى ان يسترد حالته الأصليه اما الطماطم او الملفوف وكثير من الخطرواات لا تحتاج الى تنقيعها بالماء فقط يضاف ماء بكميه قليله ومن ثم تطبخ برفق.

ملاحظات

يجب ان يكون الخزن داخل علب زجاجيه للبيع ومن الممكن ان تكون علب بلاستيكيه

يمكن ان تجفف الأعشاب والبهارات

التفاح المجفف مفيد جدا

الكمثري المجفف يكون جيد جدا وذات طعم رائع

تقطع الفراوله الى قطع صغيره عند التجفيف

كذلك الخبز يكون جيد مع الفواكه المجففه

