

## حفظ الأغذية بالتجفيف

يؤدي تجفيف الأغذية إلى تقليل كمية الماء الموجودة فيها، مما:

- يمنع نمو الجراثيم وتكاثرها.
- يجعل الغذاء صالحًا للتخزين مدة طويلة.

طرق تجفيف الأغذية:

### (1) التجفيف الطبيعي:

- تعريض الأغذية لحرارة الشمس مباشرة.
- يُعد الأسهل والأقل كلفة.
- يُفضّل إجراؤه في الظل للمحافظة على القيمة الغذائية.

### (2) التجفيف الصناعي:

- استخدام أجهزة خاصة تطلق هواءً ساخنًا أو حرارة عالية.
- يساعد على حفظ الأغذية مدة أطول وبكميات أكبر.

تطبيق عملي - تجفيف العنب (الزبيب):

المعلومة النظرية:

- الزبيب غني بالمعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة.
- للحصول على 1 كغم زبيب نحتاج إلى (4-5) كغم عنب.



متطلبات الصحة والسلامة:

- ارتداء القفازات والمريول.
- استخدام الغاز بحذر وتحت إشراف المعلم.

## • المحافظة على النظافة.

### خطوات العمل:

1. غسل اليدين بالماء والصابون.
2. تجهيز الأدوات والمواد.
3. تنظيف العنب ونقعه بالماء والخل ثم غسله وتصفيته.
4. غلي الماء وإضافة بايكربونات الصوديوم وزيت الزيتون.
5. سلق العنب لمدة دقيقتين ثم تصفيته.
6. وضع العنب في ماء مثلج لإيقاف النضج.
7. تجفيف العنب جيدًا.
8. فرده على صينية وتعريضه للشمس أسبوعًا مع التقليب اليومي.
9. إدخاله مساءً لتجنب الرطوبة.
10. تخزين الزبيب في أوعية نظيفة وجافة.
11. تنظيف الأدوات وغسل اليدين.

### ملاحظات:

- يُضاف زيت الزيتون لحماية العنب من الغبار وإعطائه لمعانًا.
- يمكن استخدام الفرن بحذر وتحت إشراف الكبار.