

# العجائن

غذائي



«العجائن بمختلف أنواعها  
 تحتوي على نسبة عالية  
 من النشويات والسكريات  
 لذا ينبغي الاعتدال في  
 تناولها من الجميع بشكل  
 عام ومرضى الضغط  
 والسكر بشكل خاص.»

## أنواع العجائن:

### اليابسة (المفرودة)

الفتائر  
والكرواسون



البسكويت



### الملساء

البيتيفور



عجينة الشو



### اللينة (المصبوبة)

البان كيك وغيره



بسكويت الصاج



الكمك والبودينج  
بأنواعه



### المفاهيم الرئيسية

- العجائن.
- المواد الرافعة.
- الصّاج.

العجائن من الأصناف  
 المحببة التي يُفضلها كثيرٌ من  
 الناس لتتنوع طرائق إعدادها،  
 وتُقدم عادة في الوجبات  
 الخفيفة، كوجبة الإفطار أو  
 مع الشاي، أو كتقديمات في  
 المناسبات المختلفة.



## المواد المكونة للعجائن:

### أ الدقيق:



يُقصد به دقيق القمح وهو الأساس في عمل العجائن، ونحصل عليه بطحن حبوب القمح أو أنواع أخرى من الحبوب الدقيق الأسمر ودقيق النخالة وطحين لحبة القمح اذكرها؟

### نشاط (١)



لاحظي الدقيق في غرفة التربية الأسرية واستنتجي:

لونه: **أبيض**

مدة صلاحيته: **يجب أن يكون صلاحيته ممتدة**

خلوه من الشوائب: **يجب أن تكون درجة نقاؤه عالية**

### ب البيض:



يدخل البيض في تكوين بعض أنواع العجائن، والبيضة الطازجة تكون ثقيلة نسبياً وقشرتها صلبة وخشنة نوعاً ما.

درست في الصف الخامس طريقة لاختبار صلاحية البيض، ذكرى زميلاتك بها؟ **يترك للطالب**

### ج المادة الدهنية:



تضاف المادة الدهنية لبعض أنواع العجائن، وتؤخذ من مصدرين؛ حيواني ونباتي.

عند شراء المادة الدهنية سواء الزبدة أو الزيت أو غيرهما لا بد من توفر شروط وهي: أن تكون طازجة، ورائحتها **غير نفاذة**،

وذاذ طعم **جيد**، ومدة صلاحيتها سارية المفعول.





## نشاط (٢)



صنفي الدهون الآتية حسب مصدرها في المنظم التخطيطي الآتي:  
زيت الزيتون، السمن، زيت جوز الهند، الزبدة، زيت الذرة، زيت السمسم.

مصدر نباتي	مصدر حيواني
زيت الزيتون	السمن
زيت جوز الهند	الزبدة
زيت الذرة	
زيت السمسم	

## د السكر:



يستخدم السكر لإكساب العجائن المذاق الحلو، ويدخل كـمكون أساسي في بعض أنواع العجائن ويُستغنى عنه في بعض، ويُصنع من قصب السكر أو البنجر. ومن أشكاله: **السكر البودرة و الخشن والمكعبات والسائل** تفحصي السكر المعروض أمامك في غرفة التربية الأسرية واستنتجي شروط اختياره:

«يُكسب السكر المخبوزات الطعم الحلو المستحب وكذلك اللون البني المحمر للسطح الخارجي ويعتبر عُصْرًا منشطًا للخميرة.»

١ لونه ناصع البياض.

٢ خشن

٣ صلاحيته مستمرة.





### نشاط (٣)



قدّمي أفكاراً إبداعية لإيجاد بدائل صحية تغني عن استخدام السكر في عمل العجائن؟ استخدام العسل الأبيض الطبيعي

عند إضافة السكر لا بد من مراعاة الكمية المضافة حسب نوع السكر المستخدم (ناعم، سنترفيش)؛ حيث أن نسبة حلاوة المنتج تزداد أو تقل تبعاً لنوع السكر المضاف بالرغم من استخدام الكمية ذاتها.

### هـ المواد الرافعة (الخميرة - البيكنج بودر):

الغرض من استخدامها إدخال كمية من الغاز تعمل على رفع المنتج وزيادة حجمه ليصبح خفيفاً، وقد يدخل في العجينة واحد أو أكثر من المواد الرافعة الآتية:

#### أنواع المواد الرافعة

##### بخار الماء

مثل  
عجينة الشو



##### غاز ثاني أكسيد الكربون

البيكنج بودر



الخميرة



##### الهواء

مثل  
الكعك الإسفنجي



## نشاط (٤)



ماذا يحدث لو أضفت ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز (البيكنج بودر) إلى نصف كوب من الماء الدافئ؟  
دوني توقعاتك وما يحدث عند تنفيذك للتجربة عملياً مستعينة بالمنظم التخطيطي الآتي:

ما يحدث	ما أتوقع
يفور الخليط وتظهر فقائيع على سطحه وهذا دليل على صلاحيته للاستخدام.	يفور الخليط وتظهر فقائيع