

Michigan Fresh

أستعمال, خزن وتعليب الملفوف



الملفوف المزروع في ولاية ميشيكان يكون متوفر بين شهري أيلول و آذار

معد من قبل:

ليندا هايك, محاضرة في جامعة ولاية ميشيكان

الإنتاجية:

نصائح مفيدة:

باوند 1 1/2 الى 1 1/4 =	رأس متوسط الحجم
باوند واحد =	3 1/2 الى 4 1/2 كوب من الملفوف المبروش

- الملفوف الأخضر هو كرة من اوراق سميقة ذات لون أخضر فاتح.
- الملفوف الأحمر هو كرة من اوراق سميقة حمراء اللون.
- الملفوف الصيني، مثل الكرنب، ونابا بوك تشوي، يكون ذو اوراق رقيقة.

طريقة الحفظ:

طريقة حفظ وسلامة الأغذية:

التعليب:

الملفوف عادة يتغير لونه ويزداد خشونة عندما يعلب. لذلك لاينصح بتعليبه إلا إذا تم تحويله الى مخلل الملفوف.

التجميد:

بعد تجميد الملفوف الأخضر والملفوف الصيني يفضل استخدامهما كخضار مطبوخة. أختار رؤوس الملفوف الملتقطة حديثا. تقطع الأوراق الخارجية الخشنة من الرأس. ثم يقطع الملفوف إلى قطع متوسطة خشنة أو حافات رقيقة، أو يفصل الرأس عن الأوراق. يغسل بالماء لمدة دقيقة ونصف ثم يبرد على وجه السرعة، يصفى ثم يحزم ويعبئ مع مراعاة ترك 1/2 أنج فراغ. يغلق، يصنف ثم يجمد.

- غسل اليدين قبل وبعد التعامل مع الفواكه والخضروات الطازجة.
- احفظ الملفوف في كيس من البلاستيك في الثلاجة بدرجة 41 فهرنهايت أو أقل.
- سوف يبقى الملفوف طازجا لعدة أسابيع.
- قبل استخدام الملفوف، أقطع لب الملفوف بسكين حادة وأغسله بالماء البارد.
- قم بإزالة الأوراق الخارجية الذابلة أو التالفة بسبب الحشرات ثم ينشف جيدا.
- حافظ على الملفوف بعيدا عن اللحوم النيئة وعصائر اللحوم لمنع التلوث.
- للحصول على أفضل جودة وقيمة غذائية، لا تحتفظ بأكثر ما تستهلك عائلتك في غضون 12 شهرا.

المراجع:

ماهي الكمية التي ينبغي شرائها؟
CYFG064.

ملحق جامعة ولاية ميشيغان

طريقة سهلة للحفظ. 2006. جامعة جورجيا

تمديد تعاوني. متوفر على الموقع الإلكتروني

<http://setp.uga.edu/>

اقرأ المزيد عن الزراعة في ميشيكان في الموقع التالي:
msue.anr.msu.edu/program/info/mi_fresh

للأستفسار عن البستنة والحدائق؟
زوروا موقعنا الإلكتروني
migarden.msu.edu
أو أتصل بالرقم المجاني
1-888-678-3464

MICHIGAN STATE UNIVERSITY | Extension

هي مؤسسة متكافئة الفرص، ملتزمة بتحقيق التميز من خلال برامج عمل متنوعة وثقافة شاملة التي تشجع جميع الناس على تحقيق تطلعاتهم. برامج ومواد ملحق جامعة ولاية ميشيغان متاحة للجميع بغض النظر عن العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو الهوية الجنسية أو الدين أو العمر، الطول، الوزن، والعجز، والمعتقدات السياسية والجنسية.

التوجه والحالة الاجتماعية أو الحالة المالية. صدرت لتعزيز برامج العمل في MSU قرارات 8 مايو و 30 يونيو 1914، بالتعاون مع وزارة الزراعة الأمريكية. توماس G. كون مدير برنامج ملحق جامعة ولاية ميشيغان في شرق مدينة لانسينغ، ميشيكان 48824. هذه المعلومات هي لأغراض تعليمية فقط. مرجع لمنتجات دعائية أو أسماء تجارية غير مدعومة من قبل برنامج ملحق جامعة ولاية ميشيغان MSU أو التحيز ضد تلك لم يرد ذكرها.

وصفة

مخلل الملفوف (الكمية: حوالي 9 كورت)
المكونات: 25 باون من الملفوف
3/4 كوب ملح

للحصول على أفضل مخلل الملفوف ("كراوت")، استخدم رؤوس من الملفوف الطازج، 24 و 48 ساعة بعد الحصاد. استعمل حوالي 5 باونات من الملفوف في كل مرة. تجاهل الأوراق الخارجية. تغسل رؤوس الملفوف تحت الماء الجاري البارد ثم تصفى. تقطع الرؤوس الى اربعة أرباع ويزال اللب. تشرح إلى قطع بسمك 25 سنت. ثم يوضع الملفوف في وعاء التخمر المناسب. يفضل استخدام وعاء حجري، وعاء زجاجي كبير أو حاويات من البلاستيك. لا تستخدم حاويات الألمنيوم، النحاس، البراص أو الحديد المجلفن. إضف 3 ملاعق كبيرة من الملح لكل 5 باونات من الملفوف.

باستخدام الأيدي النظيفة، تخلط جيدا. تحزم بقوة حتى ينصب عصير من الملفوف بسبب الملح. تكرر عملية التقطيع والتلميح والتعبئة والتغليف لكل الملفوف المتوفر. تأكد من أن الوعاء عميق بما فيه الكفاية بحيث يكون غطائه 4 أو 5 أنجات فوق الملفوف. إذا العصير لا يغطي الملفوف، إضاف محلول الماء والملح المغلي والمبرد

(1 ½ ملعقة طعام من الملح لكل ربع غالون من الماء).

يضغط الملفوف بحيث 1 2 أنج من الماء المالح يغطيه تماما. يستخدم طبق ثقيل أو غطاء زجاجي داخل الوعاء. إذا كنت بحاجة إلى وزن إضافي، تضاف أوعية زجاجية مملوءة بالماء فوق الطبق أو الغطاء الزجاجي. ثم يغطي الوعاء بمنشفة نظيفة. للتخمير يوضع الوعاء في مكان درجة الحرارة فيه بين 70 75 فهرنهايت. سيتخمر الكراوت كليا" خلال 3 4 أسابيع في درجة حرارة 60 65 فهرنهايت. قد يستغرق الكراوت مدة 5 6 أسابيع ليتخمر بدرجة حرارة اقل من 60 فهرنهايت وقد لا يتخمر. قد يلين الكراوت إذا حفظ بدرجة حرارة فوق 75 درجة فهرنهايت. يتم فحص الكراوت مرتين الى ثلاثة مرات في الأسبوع مع مراعاة إزالة الطبقة المتكونة فوقه. تخزين بالكامل مخمرة الكراوت تغطي بإحكام وتوضع في الثلاجة لعدة أشهر، أو تعلب على النحو التالي:

- طريقة الحزمة الساخنة: في وعاء كبير يسخن سائل الكراوت ببطء ليغلي مع التحريك بشكل متكرر. تتم إزالته من الحرارة وتملى أوعية بحزم مع كراوت وسائلة، مع مراعاة ترك نصف أنج بالحافة. تسمح حافات الوعاء وتترك لمدة 24 ساعة. تحقق من أن الأغطية مغلقة. تغسل الأوعية، تسمى وتخزن.
- طريقة الحزمة الطرية: يملئ الوعاء بالكراوت وسائله مع مراعاة ترك 1/2 أنج فراغ. تسمح حافات الوعاء وتضبط الأغطية ثم تغسل بالماء المغلي. يترك الوعاء لمدة 24 ساعة. تأكد من ان الأغطية مغلقة بإحكام. يغسل الوعاء، يصنف ثم يخزن.

المدة المقررة لترك الكراوت في الماء المغلي

الأرتفاع		أقل من 1,000 ft.	1,001-3,000 ft.	3,001-6,000 ft.	أكثر من 6,000 ft.
الحزمة الساخنة	نصف لتر	10 دقائق	15 دقيقة	15 دقيقة	20 دقيقة
	ربع غالون	15 دقيقة	20 دقيقة	20 دقيقة	25 دقيقة
الحزمة الطرية	نصف لتر	20 دقيقة	25 دقيقة	30 دقيقة	35 دقيقة
	ربع غالون	25 دقيقة	30 دقيقة	35 دقيقة	40 دقيقة

للمزيد من الوصفات،
دليل التعليل الرئيسي عام 2009. نشرة المعلومات الزراعية رقم 539. الولايات المتحدة قسم الزراعة. متوفره على
http://nchfp.uga.edu/publications/publications_usda.html.
من السهل جدا الحفاظ عليها. 2006. جامعة جورجيا. متوفره على
<http://setp.uga.edu/>.

هذه النشرة تستبدل WO1048 استخدام وتخزين والمحافظه على سلسلة الملفوف (جامعة ولاية ميشيغان، 2006)