



السلطات



المفاهيم الرئيسة:
- السلطات.
- المتبلات.

السلطات:

نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة المبتلة أو المسلوقة المقدمة بطريقة مشهية، وقد تضاف إليها مادة بروتينية أو نشوية، لزيادة القيمة الغذائية وتحسين الطعم.

أنواع السلطات

٣- سلطة خضراوات وبروتينات

١- سلطة خضراوات طازجة

٤- سلطة حلوة

٢- سلطة خضراوات مطهية

لا بد أن يكون طبق السلطة المقدم متناسبا مع الصنف المعد.



قدم مثالا لكل نوع من أنواع السلطات السابقة.



ينصح أخصائي التغذية بالتركيز على تناول السلطات في الوجبات اليومية، خاصة لمن يحرص على وزن مثالي، لماذا؟

- سلطة خضراوات طازجة: السلطة الخضراء

- سلطة خضراوات مطهية: سلطة الجمبري

- سلطة خضراوات وبروتينات: سلطة الخضار مع الدجاج

- سلطة حلوة: سلطة الشمندر والخيار مع تتبيله البرتقال

لاحتوائها على الألياف التي تحسننا بالشبع وعلى فيتامينات ومعادن تعطي نضارة للبشرة على الرغم من قلة سرعاتها الحرارية

مكونات السلطة

تختلف مكونات السلطة حسب الصنف المراد إعداده، وتشمل:

- ١ الخضراوات سواء أكانت نيئة أم مطبوخة أم الفواكه الطازجة.
- ٢ بعض أنواع البروتين مثل: اللحوم، أو البقول.
- ٣ المتبيلات من ملح، وكَمُون، وفلفل، ...
- ٤ المادة الدهنية كزيت الزيتون، أو المايونيز.
- ٥ المادة السائلة، مثل: الليمون، الخل، الزبادي، عصير الفاكهة، ...

حتى لا تتحلل
الفيتامينات التي بها

قواعد العامة إعداد السلطة

حتى لا تنتقل البكتيريا من خارج
الخضراوات إلى الداخل

٥- عدم تعريضها للهواء بعد
تجهيزها.

١- غسل الخضراوات أو الفواكه
جيداً قبل تقطيعها.

حتى نحصل على قوام
وطعم شهى للسلطة
المعدة

٦- مناسبة كمية الد
للسلطة المعدة.

٢- الابتعاد عن نقعها إلا عند
الضرورة.

للحفاظ على قيمتها
الغذائية

حتى لا يتغير طعمها
مع مرور الوقت تخطط
قبل تقديمها مباشرة

٧- خلط الصلصة بالسلا
قبل تقديمها مباشرة.

٣- الخضراوات ذات القشرة
الخفيفة تنظف بالفرشاة، أما
ذات القشرة السمكية فتقشر.

٨- تقطع السلطة قطعاً كبيرة.

٤- عند سلق الخضراوات توضع
في الماء المغلي.

لأن الخضراوات إذا
تركت فترة طويلة على
النار تفقد قيمتها
الغذائية

يمكننا الاستفادة من ماء سلق الخضراوات؛ لأنه يحتوي على فيتامينات
وأأملاح معدنية.

عند وضع خضراوات ورقية في السلطة، تُنقع في لتر ماء مضاف إليه ملعقة ملح أو خل - قبل تقطيعها - مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق؛ لإزالة آثار المبيدات الحشرية والميكروبات.



القيمة الغذائية للسلطة

للسلطة أهمية كبيرة في قائمة الطعام لارتفاع قيمتها الغذائية، فهي تحتوي على:



قيّم غذائياً السلطة التي تناولتها في وجبة العشاء.

كانت شهية غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم



التبولة



شكل (١)



- حزمة بقدونس.
- ربع حزمة نعناع.
- ثلاث حبات طماطم متماسكة.
- ربع كوب برغل ناعم.
- ثلاث حبات بصل أخضر.
- للتتبيل : (نصف كوب زيت زيتون + عصير ليمونتين + ملح).
- خس للتجميل.



الطريقة

في رأيك، لماذا يُفضّل نقع البرغل في عصير الليمون بدلاً من الماء؟

حتى يصبح طرياً ويكتسب طعم الليمون

١ تُغسل الخضراوات الورقية جيداً وتجفف.

٢ يُنقع البرغل بعد غسله جيداً في عصير الليمون مدة تتراوح بين نصف ساعة وساعة.

٣ يُقطع البقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جداً.

٤ تُزال بذور الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف إلى الخضراوات المقطعة.

٥ تضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتُقلب جيداً.

٦ تُجمل بورقات الخس وورود الطماطم، أو حسب الرغبة.

شكل (١).



بالرجوع إلى مصادر التعلم المختلفة، دُون القيمة الغذائية للبرغل.

البرغل يسمى مسمار الركب لاحتوائه على قيمة غذائية عالية فهو يحتوي على الألياف والكولاجين والبروتين والفيتامينات والمعادن فهو مفيد جداً لصحة الإنسان



سلطة الطماطم المحشوة



شكل (٢)



- ست حَبَات طماطم مستديرة متماسكة.
- حَبَتَا طماطم مقطعتان قطعاً صغيرة.
- حَبَتَا خيار مقطعتان قطعاً صغيرة.
- ملعقة نعناع مضروم ناعم.
- ثلاث ملاعق بقدونس مضروم ناعم.
- ملعقتا شرائح زيتون أخضر وأسود.
- ثلاث ملاعق جبن أبيض مقطعاً مكعبات.
- للتتبيل: (ملعقة زيت زيتون + ملعقة خل + ملعقة عصير ليمون + رشّة ملح حسب الرغبة).

لماذا يضاف الجبن في
النهاية ويُقلب بخفة؟

ليبقى محافظاً على
شكله المتماسك



١ تُغسل حَبَات

الطماطم جيداً ثم تُعدّ

بشكل سلة خضراوات حيث

يقطع الجزء العلوي منها، وتُفرغ من اللب.

٢ تُخلط الخضراوات المقطعة والمضرومة بعضها مع بعض.

٣ يضاف الزيتون الشرائح ويخلط مع الخضراوات.

٤ تتبل بالتتبيلة المعدة مسبقاً وتقلب جيداً.

٥ أخيراً يضاف الجبن ويُقلب بخفة.

٦ تُحشى حَبَات الطماطم بالخلطة السابقة

وتُرص في طبق التقديم وتُجمّل،

شكل (٢).

تتوافر الطماطم في مواسمها بكثرة وبسعر زهيد، قدّم مقترحات للاستفادة منها.

يمكننا تجميدها أو تجفيفها أو نعمل منها صلصات

نشاط (ب):

تتبيلة المايونيز: أخفقي صفار
بيضتين في الخلاط الكهربائي
ثم أضيفي ملعقة كبيرة ماسترد
ثم الملح والفلفل حسب الرغبة
وملعقتين صغيرتين خل أبيض
وعصير ليمونه نمزجهم ثم
أضيفي كوب ونصف من الزيت
ونستمر في الخفق ثم نتبل
السلطة صوص الكاري نخلط
واحد ونصف من كوب الزبادي
ومعلقة كبيرة من بودرة الكاري
وعصير ليمون والقليل من
الملح والفلفل نقلب جيداً ثم نتبل
به السلطة



نشاط (أ):

عمل أشكال جمالية من حبات
الطماطم والخيار والجزر وفرم
الكزبرة أو البقدونس أو التزيين
بأصناف البيض المسلوق
وغيرها

