

أصناف من بيتي دقيق القمح (البر)

المفاهيم الرئيسة:
- القمح.
- الألياف.

**معلومة
إترائية**

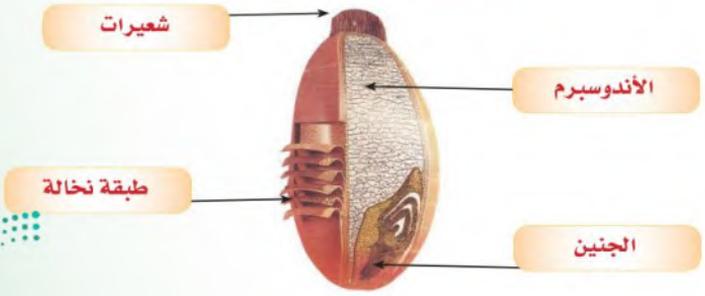
وصلت المملكة العربية السعودية إلى مرحلة الاكتفاء الذاتي سنة ١٤٠٥هـ، وانتقلت إلى مرحلة التصدير للأسواق العالمية سنة ١٤٠٦هـ، حيث كان أعلى معدل لإنتاج القمح سنة ١٤١٢هـ. وفي السنوات الأخيرة تم تخفيض الإنتاج تدريجياً (لانخفاض منسوب المياه الجوفية) والاكتفاء بما ينتج لتحقيق مطالب



تسعى المملكة العربية السعودية؛ لتحقيق أهم أهدافها التنموية وهو الوصول بالإنتاج الزراعي إلى مرحلة تحقيق الأمن الغذائي للسكان، مع محاولة الزيادة والتصدير، ومن هنا كان تشجيع الدولة للمزارعين بتقديم الدعم الاقتصادي لهم على شكل مساعدات وقروض مشروعة، كما تكفلت الدولة بشراء محاصيلهم الزراعية وخاصة القمح، وأنشأت المؤسسة العامة لصوامع الغلال ومطاحن الدقيق، واهتمت بالمعاهد والكليات الزراعية فحققت بذلك تجربة رائدة في زراعة وإنتاج القمح.

القمح ينتج حبوباً تعد الغذاء الرئيسي لكثير من شعوب العالم ويصنع منه الخبز والمعجنات.

ماذا نعرف عن القمح؟
تركيب حبة القمح



شكل (١)

القيمة الغذائية للقمح

- ١- البروتين.
- ٢- النشويات.
- ٣- الدهون.
- ٤- أملاح معدنية (فوسفور، يود، حديد، كالسيوم، بوتاسيوم).
- ٥- ألياف سليولوزية.
- ٦- أنزيمات تساعد على الهضم.

أشكال القمح واستخداماته

البرغل:	حبوب القمح الكاملة:	السميد:	الدقيق:
يستخدم عند إعداد بعض الأصناف، مثل: التبولة، والكبة.	تستخدم في إنتاج بعض الأطعمة، مثل: أغذية الإفطار.	يستخدم في صنع المعكرونة، وفي إعداد بعض الحلويات الشرقية.	يستخدم في عمل بعض العجائن، مثل: الخبز، والبسكويت، والكعك.
			

معلومة إضافية

قد يتحسس بعض الأشخاص عند تناول منتجات القمح نتيجة تأثير بروتين القمح (الجلوتين) على أجسامهم فتظهر عليهم بعض الأعراض، مثل: الإسهال، الأم المعدة، الأكزيما، الربو؛ لذا ينبغي عليهم تجنبها والاستشارة عنها بدقيق الأرز أو البزرة.

فوائد القمح:

- ١- مُغذٍّ للجسم ومُنشط.
- ٢- ملين تساعد أليافه على خروج الفضلات.
- ٣- مفيد للبشرة والشعر.
- ٤- يساعد على تنظيم هرمون الغدة الدرقية.
- ٥- مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر.
- ٦- مطحون القمح يزيل التورم والكدمات، وتهيج الجلد والتهاباته وذلك بوضعه ككمادات.



الفرق بين الدقيق الأبيض والأسمر

الدقيق الأسمر

يحتوي على النخالة والردة، ويعرف بالدقيق الكامل وتصل نسبة الاستخلاص به إلى ٩٠-٩٥٪، ويحتوي على الأملاح المعدنية والفيتامينات وزيت جنين القمح الذي يرفع قيمته الغذائية كثيراً ويتميز بأنه غني بالألياف.

الدقيق الأبيض

نزعت منه معظم طبقات النخالة وتصل نسبة الاستخلاص به إلى ٨٠-٨٥٪، مما جعل لونه أفتح من الخبز الأسمر، ونكهته أخف وقوامه أكثر نعومة.

بالرجوع إلى مصادر المعرفة قارن بين الدقيق الأبيض والدقيق الأسمر من حيث القيمة الغذائية والسعرات الحرارية.



الدقيق الأبيض

القيمة الغذائية : قليلة لأن الألياف عالية و المعادن به قليلة

السعرات الحرارية: عالية

الدقيق الاسمر

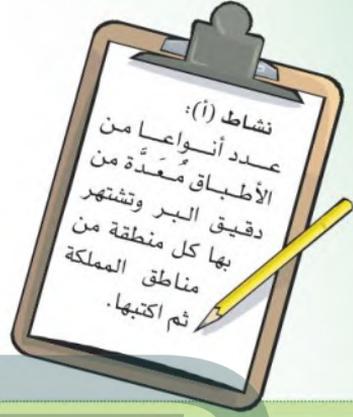
القيمة الغذائية : عالية لأنه غني بالألياف و المعادن

السعرات الحرارية : أقل من الدقيق الأبيض



نشاط (ب):

هل تعلم : للقمح استخدامات أخرى غير الغذاء لأنه يستخدم في: بعد تجفيف السيقان واستخلاصها من نشا القمح ، يتم تصنيع السلال والقبعات ، وهو مكون يستخدم في صناعة المطاط الصناعي ويستخدم كعلف للماشية وجنين القمح ، ويعالج فقر الدم والهالات السوداء ، ويصلح الأنسجة التالفة ، ويقلل من أعراض شيخوخة الجلد



نشاط (أ):

خبیصة البر: المقادیر: 3 اكواب من دقيق البر-كوب سكر-نصف ليمونه-ملعقة طعام من الهال-ملعقة طعام من الزعفران-نصف فنجان ماء ورد-كوب سمن-مكسرات لوز وكاجو وزبيب مع نصف كوب جوز هند.الطريقة:نضع الماء في القدر مع السكر والليمون والزعفران وكوب السمن وماء الورد ونتركه يغلي نحرمر الدقيق على النار حتى تتصاعد رائحة النضوج نعمل حفرة في وسط الدقيق ونبعده عن النار ونسكب مغلي الماء والسكر والسمن مرة واحدة مع التقليب المستمر ونقلب المكسرات كلا على حده ننثر جوز الهند على الخبيصة ومن فوقها المكسرات والذبيب ويقدم هنيئا.

