

# طرق تصنيع ثمار فاكهة العنب

العنب فاكهة من ثمار الجنة، ومن أفضلها وأكثرها نفعاً. يؤكل رطباً ويابساً، كما يؤكل أخضر ويانعاً. وهو قوِّ من الأقوات، ودواءٌ من الأدوية، وشرابٌ من الأشربة. على الرغم من أن حبات العنب صغيرة جداً في الحجم، فإن لديها العديد من الفوائد الغذائية منها، إذ تساعد في التخلص من الصداع النصفي، لذلك يمكن أن تستخدم كعلاج فوري له، كما أنها تساعد في علاج عسر الهضم وتهيج المعدة، كما أنها تحتوي على مركب يساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم، وكذلك يحتوي العنب على مستويات ترطيب جيدة تساعد في علاج الربو. وللعنب أيضاً تأثير كبير في التغلب على الإمساك، فهو يعمل كملين كما أنه غني بالسكر والأحماض العضوية، والتي تساعد على تخفيف الإمساك وتليين حركة المعدة، كما أن أوراقه لها فوائد كثيرة، فقد قيل في الحكمة إن أكلته على جوع فخير الزاد، وإن أكلته على شبع فخير مهضم، وإن أكلته على ضيق فخير صديق، وإن أكلته على فرح زادك سعادة، إلى غير ذلك من الفوائد العديدة التي ذكرها الأطباء في كتبهم.

إلى 60 يوماً لتتحلل الحبات وينتج عنها خل العنب النقي، ويراعى عدم نقل الإناء من المكان الذي يتجدد به الهواء. • بعد انتهاء الفترة المحددة يمكن إحضار قطعة أخرى نظيفة من الشاش أو القماش القطني وتصفية الإناء للحصول على خل العنب النقي. ويمكن بعد ذلك تعبئته في الزجاجات المعقمة.

وإضافة إلى تناول ثمار فاكهة العنب الطازجة فإنه يمكن استخدامها منزلياً في عدة منتجات. وهذا يضمن نظافة المنتج وجودته. ومن هذه المنتجات خل العنب، ودبس العنب، ومربي العنب، إضافة إلى تجفيف العنب للحصول على الزبيب.

## الزبيب



الزبيب هو العنب المجفف. ومنه الأسود والأصفر، ومنه المحتوي على البذور أو الخالي منها. ويتميز الزبيب بخواص العنب الطازج، وله فوائد مهمة جداً، حيث يحتوي العنب المجفف أو الزبيب على البوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم والمغنيسيوم والنحاس والحديد والألياف والمواد الكربوهيدراتية وفيتامين ب، ج، والسكريات، وهو غني بالمواد المضادة للأكسدة. وهو صديق الكبد، والمعدة، والمثانة، والأمعاء، كما قال ابن سينا أبو الطب الحديث. كما أشارت بعض الدراسات أن الزبيب على الرغم من احتوائه على نسب عالية من السكر، إلا أنه يحارب بكتيريا الفم، واللثة، التي تسبب تسوس الأسنان، وتضعف اللثة. وله دور كبير في علاج أمراض الجهاز التنفسي وأمراض الجهاز الهضمي.

### طريقة تصنيع الزبيب:

- غسل العنب وتجفيفه بلطف حتى يظل محافظاً على قوامه.
- نشر العنب على صينية مسطحة، وعدم وضع حبوب العنب بعضها فوق بعض.

## خلّ العنب



الخل هو عصير العنب المخمر، ذو لون شفاف وطعم لاذع، له استخدامات كثيرة، فيستخدم مع السلطة أو اللحوم لإزالة الزفرة، كما يستخدم بالطب الشعبي وهو كذلك مفيد لمعالجة آلام الحلق والتخلص من الصداع، كما يمكن أن يغسل الرأس بكمية من الخل لإزالة قشرة الرأس.

### طريقة تصنيع خلّ العنب:

- نقوم بإحضار مجموعة من عناقيد العنب الطازج، وتغسل مرات عدة لتنظف تماماً من أية أتربة أو مواد أخرى وذلك لضمان سلامة المنتج النهائي وجودته.
- يتم التجفيف بعد الانتهاء من مرحلة الغسيل، وذلك بتركها في مكان لا تدخل إليه الأتربة أو الحشرات.
- بعدما تجف تماماً نقوم بوضع العناقيد والحبات المتعلقة بها في الإناء الزجاجي النظيف، مع مراعاة عدم تواجد أية مياه سواء في العنقود أو في الإناء.
- نحضر قطعة الشاش أو القماش القطني، ونغطي بها الإناء بإحكام، مع مراعاة أن يتم وضعه في مكان متجدد الهواء وغير مغلق.
- يتم ترك الإناء الزجاجي المغلّق بمحتوياته لمدة 45

● التحريك المستمر بعملية الطبخ للتخلص من الماء الموجود، ثم نرفع القدر عن النار ونتركه جانباً حتى يبرد، ونفرغه في أوعية زجاجية نظيفة، ونغلق هذه الأوعية جيداً، وبهذا يكون الدبس جاهزاً للأكل.

### مربي العنب



يُعدّ مربي العنب أحد أنواع المربيات شهية المذاق والذي يمتاز بقلّة مكوناته، ويمكن لربة المنزل إعداده بسهولة، حيث لا يحتاج إلا لكمية من حبات العنب والسكر والقليل من عصير الليمون. ومن الجدير بالذكر أنّه يمكن عمل مربي العنب بجميع أنواعه وألوانه بطريقة التحضير نفسها.

#### طريقة عمل مربي العنب:

● اختيار حبات العنب كبيرة الحجم والخالية من أي تلف، وغسلها بالماء جيداً للتخلص من جميع الشوائب، ثم وضعها بالمصفاة للتخلص من جميع الماء.

● تقسيم حبات العنب من النصف والتخلص من البذور، أما إذا كانت حبات العنب خالية من البذور، فليست هناك حاجة لهذه الخطوة.

● وضع حبات العنب في قدر عميق ونظيف، وإضافة السكر له، ثم ترك خليط السكر والعنب جانباً في القدر لمدة أربع ساعات.

● بعد مرور 4 ساعات يتمّ وضع القدر على نار منخفضة حتى ذوبان حبيبات السكر بشكل كامل.

● رفع النار إلى درجة حرارة متوسطة، ووضع ملعقة عصير الليمون على الخليط، مع ضرورة تحريك الخليط بواسطة ملعقة خشبية من حين لآخر لإزالة الطبقة البيضاء عند تشكلها أو بذور العنب عند ظهورها على سطحه.

● ترك الخليط على النار حتى ينضج ويتماسك ويصبح كثيف القوام.

● عند إزالة خليط المربي عن النار من الممكن رش ربع ملعقة صغيرة من القرفة (حسب الرغبة).

● ترك المربي حتى يبرد بشكل كامل ثم تعبئته في مرطبان نظيف ومعقم بشكل جيد.

● وضع مرطبان المربي في مكان بعيد عن الرطوبة والحرارة والضوء، أو حفظه في الثلاجة حتى يبقى صالحاً للاستعمال لأطول فترة ممكنة ❖

### م. دعاء طارش

مديرية الإرشاد الزراعي

● تغطية العنب باستخدام ورق تنشيف المطبخ أو مناديل ورقية.

● وضع العنب في الخارج في الشرفة مثلاً أو في أي مكان في المنزل تصله أشعة الشمس، وتركه لمدة ثلاثة أيام على الأقل تحت أشعة الشمس الساطعة.

● إذا كان الطقس شتوياً أو الوقت ليلاً يؤخذ العنب في المساء إلى الداخل، ويتم إخراجها مرة أخرى في اليوم التالي.

● بعد ثلاثة أيام يجب أن يكون العنب قد تحول إلى الزبيب ويصبح جاهزاً للأكل.

### دبس العنب



دبس العنب هو مادة غذائية مصنّعة من ثمار شجرة العنب، ولا تختلف فوائده عن فوائد العنب الطازج الذي يحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف والتي تساعد الجسم على مقاومة الكثير من الأمراض، حيث يمد الجسم بالطاقة بشكل سريع، وذلك لاحتوائه على مواد سكرية سهلة الامتصاص، كما يقوي الدورة الدموية ويحمي جدران الأوعية الدموية من المواد العالقة وذلك بسبب احتوائه على كثير من الفيتامينات سهلة الهضم، وبقي من ارتفاع ضغط الدم بسبب احتوائه على نسب عالية من البوتاسيوم، ويقوي العظام والأسنان لاحتوائه على مادة الكالسيوم، ويصنع كريات الدم الحمراء لاحتوائه على مادة الحديد، ويبعد الإمساك لاحتوائه على نسب عالية من الألياف التي تساعد على سهولة الهضم. كما يحتوي دبس العنب على أحماض الفواكه التي تفيد في نعومة الجلد والتخلص من الخلايا الميتة.

#### طريقة صنع دبس العنب:

● جمع كمية العنب المراد عملها دبساً وتنظيفها من الأغصان والعروق والمواد العالق بها باستخدام المياه النظيفة.

● وضع كمية العنب بعد فصلها عن العنقود على شكل حبات في وعاء واسع ووفق الكمية، ثم تعصر هذه الحبات باليد جيداً حتى يتم نزع القشور وإخراج البذور منها، وتتكوّن لدينا مادة سائلة مخلوطة بالقشور والبذور.

● تصفية العصير المتكوّن لدينا من القشور والبذور باستخدام قطعة من القماش الشفاف، ثم توضع الكمية في قدر على نار هادئة لمدة أكثر من ثلاث ساعات حتى يتكوّن لدينا سائل لزج، ثقيل القوام، شبيه بالعسل.