



الجمهورية اليمنية  
وزارة الزراعة والري  
المؤسسة العامة لتنمية وإنتاج الحبوب



# الدليل الإرشادي لمنتجات الطحين المركب

- للمنازل والأفران والمخابز ومعامل الحلويات -



الطبعة الأولى



## المؤسسة العامة لتنمية وإنتاج الحبوب

### الرؤية :

التوسع في المساحات الزراعية وتنمية المجتمعات المنتجة للحبوب والمساهمة في توفير وتطوير مستلزمات الإنتاج ونقل التقنيات.

### الرسالة :

رفع نسبة الاكتفاء الذاتي من الحبوب بصورة تدريبية مما سيتم إنتاجه محلياً وصولاً إلى تحقيق الأمن الغذائي من محاصيل الحبوب.

### الأهداف :

- زيادة إنتاج الحبوب وزيادة نسبة الاكتفاء الذاتي بصورة تدريبية وصولاً إلى تحقيق الاكتفاء الذاتي من الحبوب بشكل عام والقمح بشكل خاص.
- تعزيز وتطوير إنتاج الحبوب وتخفيض تكاليف الإنتاج وحماية إنتاج محاصيل الحبوب المحلية.
- دعم وتشجيع المزارعين في مناطق الزراعات المطرية على زراعة المدرجات والأراضي الزراعية في تلك المناطق وادخال التقنيات الزراعية الحديثة.
- تحسين التسويق وتطوير السعة التخزينية للمحاصيل وعمل مخزون استراتيجي من الحبوب بشكل عام والقمح بشكل خاص.
- تشجيع ودعم البحوث الزراعية الهادفة إلى تطوير الانتاجية للزراعات المطرية والمروية.

### عنوان المؤسسة :

الجمهورية اليمنية - صنعاء - خلف وكالة الأنباء اليمنية (سبأ)

هاتف : ٠١٢٥٥١١٤ فاكس : ٠١٢٥٦٠٩٣ بريد: pcgdp.pcgdp@gmail.com

[WWW.PCGDP.COM](http://WWW.PCGDP.COM)

المؤسسة العامة لتنمية وإنتاج الحبوب



الإدارة العامة التجارية  
إدارة الرقابة والجودة

# الدليل الإرشادي لمنتجات الطحين المركب

- للمنازل والإفران والمخابز ومعامل الحلويات -



الطبعة الأولى



الطبيعة  
البلدية

ALBALDH ALTAIBAH

منتج بلدي

%100



اكتفاء سيادة ورطاء

WWW.PCGDP.COM

## مدخل

وفقاً لتوجهات قائد الثورة السيد عبدالملك بدرالدين الحوثي في تغيير ثقافة المجتمع اليمني والاتجاه به نحو استهلاك المنتج المحلي من محاصيل الحبوب، سعت المؤسسة ضمن أنشطتها وبرامجها الى تبني اصدار الطبعة الأولى لدليل استخدام الطحين المركب للمنازل والافران والمخابز ومعامل الحلويات، ليكون نواة لطبعات قادمة نواكب من خلالها مراحل التدرج في زيادة الإنتاج المحلي لمحاصيل الحبوب المختلفة في بلادنا إن شاء الله.

إن مشروع الطحين المركب الذي تنفذه المؤسسة العامة لتنمية وإنتاج الحبوب بالتعاون والشراكة مع وزارة الصناعة والتجارة والجهات ذات العلاقة في القطاعات الاقتصادية والصحية وحماية المستهلك مشروع اقتصادي تنموي له أكثر من فائدة وفي أكثر من مجال سيعمل على تنمية الإنتاج المحلي عبر ايجاد طرق التسويق المختلفة لمحاصيل الحبوب وتشجيع المزارعين على التوسع في زراعتها، والاعتماد عليه في غذائنا بدلاً من الاعتماد على الخارج وغيره من الأهداف التي سنحققها عند نجاح هذا المشروع الوطني الاقتصادي بإذن الله.

إننا وبالتدرج عبر ادخال نسب محددة من أنواع الطحين المركب من الحبوب المنتجة محلياً في الطحين المستخدم في المنازل والافران والمخابز ومعامل الحلويات نكون قد ساهمنا بشكل مباشر وغير مباشر في تحرر بلادنا من التبعية الاقتصادية والسياسية لقوى الاستكبار الدولي، وتنمية الاقتصاد اليمني والتقليل من حجم فاتورة الاستيراد التي تنفقها بلادنا لتأمين احتياجاتها من الحبوب من الخارج والتي تكلف اليمن مبالغ كبيرة يمكن الاستفادة منها في تفعيل وتقوية قطاع الانتاج المحلي الزراعي والصناعي وغيره من القطاعات المهمة ما ينعكس ايجاباً على حياة المواطن المعيشية بشكل عام. نأمل أن يكون الدليل بطبعته الأولى ملبياً للآمال والتطلعات التي نسعى من خلالها بالاتجاه بالمجتمع اليمني نحو النمط الغذائي السليم وتنمية ثقافته ووعيه بأهمية استهلاك الحبوب المنتجة محلياً لما لذلك من أثر صحي كبير على الصحة العامة وتجنباً لكثير من الأمراض الناتجة عن سوء التغذية والتي تسببت في انتشار كثير من الأمراض جراء ثقافة الناس المغلوطة في استخدام الطحين الأبيض كغذاء بديل عن بقية أصناف الحبوب المنتجة محلياً، كما نؤكد بأننا بانتظار اية ملاحظات أو اضافات حول تطوير هذا الدليل لنضمه في طبعات قادمة ان شاء الله.

والله الموفق.

المهندس: أحمد خالد الخالد

المدير العام التنفيذي



## - المحتويات -

٧	المقدمة
٨	تعريف الطحين المركب:
٩	الفئات المستهدفة من هذا الدليل
٩	الأهداف العامة للدليل
١٠	تاريخ الطحين المركب
١٠	أهمية منتجات الطحين المركب
١١	قواعد عامة وإرشادات لنجاح عملية تصنيع مخبوزات الطحين المركب
١١	الشروط الصحية في التصنيع الغذائي
١٢	الأواني المستخدمة في التصنيع الغذائي
١٣	(الخبز المسطح للافران)
٢٥	(الخبز المسطح للمنازل)
٣٧	(الكدم)
٤١	(خبز القوالب (الروقي))
٥٣	(اللحوج)
٥٩	(خبز الطاوة)
٧١	(الكيك)
٨١	(البسكويت)

## - فريق العمل -

الإشراف العام  
م. أحمد خالد الخالد  
المدير العام التنفيذي

إعداد  
أ.د. جلال أحمد فضل  
استاذ تكنولوجيا الحبوب كلية  
الزراعة جامعة صنعاء

مدير إدارة الرقابة والجودة  
م/ابراهيم عيشان

إشراف  
محمد الجعفري  
مدير إدارة المعلومات  
والتوثيق والإعلام

مدير إدارة التسويق  
عبدالصمد المهدي  
تصميم وإخراج  
أحمد المنصور



+967 777284056

المراجعة والتصحيح  
اللغوي  
علي العيسى



## المقدمة

إزداد استهلاك الخبز وبشكل مستمر في بلادنا نتيجة تغير العادات الغذائية، وتزايد عدد السكان بشكل مطرد.. وبالتالي فإن نسبة كبيرة من إجمالي الدخل تنفق على شراء الأغذية، وهكذا زاد الاهتمام بالبحث عن الطحين المركب مدفوعاً بالرغبة في إيجاد بدائل لصناعة الخبز غير طحين القمح من أجل تقليل الاعتماد على القمح والطحين المستورد.

يعتبر الخبز من أهم الوجبات الغذائية اليومية في بلادنا، بحيث لا تكاد تخلو مائدة المستهلك من أي نوع من المخبوزات، كما يعتبر الخبز المصدر الرئيسي للطاقة في جسم الإنسان.. وبالتالي كان لزاماً على الدولة أن تستورد كميات كبيرة من القمح وصلت إلى أكثر من ٣ ملايين ونصف المليون طن سنوياً للتغلب على الفجوة الغذائية الناجمة عن انخفاض الاكتفاء الذاتي من القمح، وسبب ذلك يعود إلى تغير نمط الاستهلاك الغذائي من الحبوب المحلية كالذرة بأنواعها والدخن والشعير وإلى الاعتماد على القمح والطحين الأبيض، اللذان يستوردان بكميات كبيرة وبأسعار تستمر في الارتفاع سنة بعد أخرى.

من هنا وضعت الدولة بعض المعالجات النسيجية لهذه المشكلة من خلال الأخذ بالبدائل الممكنة للقمح كتقانة الطحين المركب لإنتاج الأنواع المختلفة من المخبوزات التي تتميز بقيمة غذائية عالية لاحتوائها على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والألياف الغذائية ونسبة عالية من الأملاح والمعادن التي تساعد على الهضم وخفض امتصاص الدهون وحماية القولون من الإصابة بالسرطان مقارنة بطحين القمح الأبيض المفتقر لهذه المكونات، بالإضافة إلى وجود مواد فينولية ومواد مضادة للتأكسد، وكل ذلك سيؤدي إلى تحسين المستوى الصحي للمستهلك من جهة، وتقليص حجم الفجوة الغذائية وتشجيع المزارعين لإنتاج الأنواع المختلفة من الحبوب الغذائية عالية الغلة كالذرة الرفيعة والشامية والدخن من جهة أخرى.

يمكن الحصول على مخبوزات ذات نوعية جيدة ومماثلة إلى حد كبير لخبز الطحين الأبيض، مع زيادة القيمة الغذائية، لأن بروتينات القمح ناقصة في بعض مكوناتها الأساسية، ولذلك فإن خلط طحين القمح بطحين المحاصيل المحلية كالذرة بأصنافها المختلفة والدخن والشعير سوف يساعد على تحسين القيمة الغذائية للمخبوزات الناتجة عنها مما سيساعد



في التغلب على مشكلة سوء التغذية في بلادنا.

لا بد من التدرج في نسبة الإحلال بشكل تدريجي حتى يتمكن المستهلك من العودة إلى النمط الغذائي الذي كان عليه الآباء والأجداد، بالإضافة إلى توعية جميع فئات المجتمع بمضمون وأهداف وفوائد هذه التقنية وكذا تشجيع المزارعين على المزيد من الإنتاج. الأخذ بتقانة الطحين المركب سيسهم في إنتاج الخبز بأنواعه المختلفة والمعجنات مثل البسكويت والكيك مما سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح والطحين بنسبة قد تصل إلى ٣٠٪.

يعتبر طحين الذرة الرفيعة بأصنافها المختلفة والذرة الشامية والشعير والدخن من أكثر أنواع المحاصيل شيوعاً في اليمن وبالتالي يمكن استخدامها في إنتاج الطحين المركب.

## تعريف الطحين المركب

يعرف الطحين المركب بأنه خليط من طحين القمح وطحين محاصيل الحبوب الأخرى، أو عبارة عن إحلال جزئي لطحين محاصيل الحبوب المحلية كالذرة والدخن والشعير وغيرها جزئياً محل طحين القمح.

**إعداد الطحين المركب:**

يتكون إعداد الطحين المركب من عمليتين هي:

١. إعداد أو تصنيع الطحين من المحاصيل الزراعية غير القمح.
٢. عملية الخلط لتقديم طحين جاهز (مركب) للخبازين والأفران.





## الفئات المستهدفة

- كل العاملين في مجال تصنيع المخبوزات.
- أصحاب الأفران التقليدية والأفران النصف آلية و الآلية والعاملين فيها.
- المطاعم المختلفة.
- ربّات وأرباب البيوت.
- المستهلكين.
- وقد تم استخدام المصطلحات والمفاهيم التي تتناسب مع المستوى التعليمي البسيط والقدرة الفهمية.

## الأهداف العامة

يهدف هذا الدليل إلى:

- تطوير كفاءات (معارف ومهارات) جميع المستهدفين في هذا الدليل.
- التدريب على عمليات تصنيع المخبوزات المختلفة.
- الاستفادة من التقنيات العلمية في تحسين المنتجات المخبوزة وتقليل الفاقد منها.
- الاستفادة من فائض المحاصيل الزراعية المحلية وتقليل الفاقد منها والتقليل من استيراد الطحين والقمح.
- ايجاد عائد اقتصادي للبلد.
- تشجيع المزارع اليمني على زيادة الإنتاج من الحبوب المحلية.
- الإسهام في تحسين الأمن الغذائي من خلال توفير المنتجات ذات القيمة الغذائية العالية.
- تطبيق الشروط الصحية الواجب اتباعها أثناء إجراء عمليات الخبازة والتعبئة والتوزيع.
- التعرف على القيمة الغذائية لكل نوع من المنتجات المخبوزة.



## تاريخ الطحين المركب

بدأ الاهتمام باستخدام الطحين المركب خلال الحربين العالميتين الأولى والثانية وذلك باستبدال نسب معينة من طحين القمح بطحين البقوليات أو البطاطس المجففة أو الشعير. تعتبر مصر من الدول العربية السبّاقة في استخدام تقانة الطحين المركب، حيث وزعت الطحين المخلوط أو المركب من القمح بنسبة ٨٥ ٪ وطحين الذرة بنسبة ١٥ ٪، كما استخدمت العراق هذه التقانة في عام ١٩٩٠م أثناء الحصار وكذا قبل الاعتماد على برنامج الغذاء مقابل النفط عام ١٩٩٦م فلجأت إلى سياسة الاعتماد الذاتي على النفس، حيث وزعت طحين مخلوط من القمح والذرة والشعير للاستفادة من ذلك في تغطية الاحتياج من الخبز، كما أن المكسيك والهند وغيرها الكثير من دول العالم استخدمت هذه التقنية لتلبية احتياجات سكانها ممن يعتمدون بدرجة أساسية على الخبز.

## أهمية منتجات الطحين المركب

- أهمية اقتصادية: تتمثل في تقليل الاستيراد من مادتي القمح والطحين من الخارج مما سيوفر العملات الصعبة واستخدامها في مجالات تنموية في البلد.
- أهمية وطنية: استخدام طحين المحاصيل المحلية جزئياً محل الطحين والقمح المستورد سيشجع المزارع اليمني على زيادة انتاجه من محاصيل الحبوب المحلية.
- أهمية صحية: زيادة القيمة الغذائية للمخبوزات الناتجة عن الطحين المركب مقارنة بخبز الطحين الأبيض الذي يفتقر إلى المغذيات.
- العودة بالنمط الغذائي تدريجياً إلى ما كان عليه الآباء والأجداد والابتعاد عن نمط الأغذية ذات الوجبات السريعة.
- إيجاد مسارات تسويقية لمحاصيل الحبوب المحلية تشجع المزارعين على التوسع في الانتاج وخصوصاً في تهامة.



## إرشادات لنجاح عملية تصنيع مخبوزات الطحين المركب

- يجب استعمال طحين ناتج عن حبوب سليمة غير تالفة ولا مصابة بالحشرات ومخلفاتها.
- يجب أن تكون جميع الأدوات المستخدمة في حفظ الطحين والخلط والعجن والتخمير والخبازة على درجة عالية من النظافة.
- يجب أن تكون العبوات المستخدمة بحالة جيدة جيداً، وسليمة.
- يجب تعبئة المخبوزات وهي بدرجة حرارة منخفضة مماثلة لدرجة حرارة الغرفة.
- بعد الطحن مباشرة يتم تبريد الطحين المركب قبل استخدامه للعجن أو التعبئة.

## الشروط الصحية في التصنيع الغذائي

### إرشادات للعمال لتصنيع غذائي جيد:

#### أ- النظافة الشخصية:

- غسل الأيدي: من أجل تقليل تلوث المخبوزات بالأحياء الدقيقة عن طريق اللمس، لذا يجب غسل اليدين جيداً بالماء الجاري والصابون.. ويمكن إضافة مادة مطهرة.. وتتم عملية الغسل لباطن وظاهر اليد مع تخليل الأصابع وذلك عن طريق الخطوات التالية:
  - استعمال الماء الدافئ.
  - وضع الصابون بشكل وافر لمدة ٢٠ ثانية.
  - الفرك جيداً وتخليل الأصابع.
  - فرك تحت الأظافر.
  - الغسل بالماء الدافئ.
  - التجفيف بالمناشف الورقية الجديدة.
- يجب غسل الأيدي عند المراحل التالية:
- قبل وبعد التعامل مع مواد المخبوزات المصنعة.
  - بعد استعمال المرافق الصحية.
  - بعد العطس والسعال.



- بعد عملية جمع النفايات.
- الملابس: يجب أن تكون نظيفة وخاصة بالعمل.. ويفضل أن تكون بيضاء مع ضرورة ارتداء الكمامات.
- الشعر: يعد من مصادر تلوث الغذاء، لذلك يجب تغطيته أثناء عمليات الخبازة المختلفة.
- الأظافر: تعد من مصادر تلوث الأغذية، لذلك يجب قصها باستمرار.
- الخواتم والمجوهرات: قد تعمل الخواتم على تجميع الأوساخ، لذا يجب نزعها أثناء عمليات الخبازة.
- ب- بيئة العمل:

يجب إجراء عمليات تخزين الطحين والمواد الداخلة في الخبازة وعمليات الخبازة المختلفة بعيداً عن مجرى الهواء، والغبار، والمواد ذات الرائحة النفاذة، وذلك لتفادي تلوث المنتجات المخبوزة، أو التغيير في طعم ولون ونكهة المخبوزات.

### الأواني المستخدمة في التصنيع الغذائي

- يجب أن تكون مصنعة من الستانلس ستيل غير القابل للصدأ.
- يجب أن تكون خالية من الشنات والزوايا الحادة التي يصعب تنظيفها (يجب أن تكون مستديرة).
- يجب غسلها جيداً بالماء والصابون وتعقيمها وتجفيفها.



# (الخبز المسطح للأفران)

## الخبز المسطح (قمح + دخن)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٩٠٪	٦ أكواب
طحين الدخن	١٠٪	١ كوب
مواد مضافة	خميرة	نصف ملعقة صغيرة
	ملح	نصف ملعقة صغيرة
	ماء	حسب الحاجة

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ١٠-١٥٪ من طحين القمح بطحين الدخن.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- ارتفاع نسبة الدهون والأملاح المعدنية كالسيوم، نحاس، فوسفور، الحديد، المغنيسيوم، البوتاسيوم والزنك.
- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي الخبز على ألياف غذائية تساعد على الهضم وخفض امتصاص الدهون وطرده الفضلات إلى جانب حماية القولون من الإصابة بالسرطان.



## طريقة التحضير:

- ١- تخلط المكونات الجافة يدوياً أو آلياً حتى تتجانس، ثم يضاف الماء وتعجن لمدة ٥ - ٧ دقائق أو حتى الوصول إلى عجينة متماسكة ومتجانسة وملساء.
- ٢- تترك للتخمير الأولي في مكان دافئ لمدة ٥ - ٧ دقائق.
- ٣- تقطع العجينة وتشكل يدوياً أو بمساعدة الشوبك (البيلم) إلى أقراص دائرية وتوضع على البترات أو على صواني الفرن.
- ٤- تترك للتخمير النهائي في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٥- تخبز عند درجة حرارة ٣٥٠م لمدة ٣ - ٥ دقائق أو على درجة حرارة ٥٠٠م لمدة ٣٠ ثانية.
- ٦- في حال الأفران الآلية تتبع عملية الخلط الجاف للمكونات الجافة ثم تتم عملية العجن بالماء، ثم التخمير والتقطيع والخبازة آلياً كما هو متبع بالفرن.

## طريقة الحفظ:

يترك الخبز حتى يبرد تماماً الى درجة حرارة الغرفة ثم يعبأ في العبوات المناسبة.

## الخبز المسطح (قمح + ذرة حمراء)



المواد	النسبة	لتحضير ١٠٠ كيلو جرام
طحين القمح	٩٥ %	٩٥ كيلو جرام
طحين الذرة الحمراء	٥ %	٥ كيلو جرام
مواد مضافة	خميرة	نصف كيلو جرام
	ملح	١ كيلو جرام
ماء	حسب الحاجة	

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحتلال ٥-١٠ % من طحين القمح بطحين الذرة الحمراء.
- يتميز خبز الذرة الحمراء بارتفاع الفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم بكميات عالية.
- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي الخبز على ألياف غذائية تساعد في الهضم وتقلل من احتمالية الإصابة بأنواع عديدة من السرطانات كسرطان القولون، وترفع من مناعة الجسم.
- تقوي العظام والأسنان، وتمنع الإصابة بهشاشة العظام، تزود الجسم بالطاقة، وتمنحه الحيوية، وتنظم مستوى السكر في الدم.





## طريقة التحضير:

- ١- تخلط المكونات الجافة أولاً يدوياً أو آلياً حتى تتجانس، ثم يضاف الماء وتعجن لمدة ٥ - ٧ دقائق أو حتى الوصول الى عجينة متماسكة ومتجانسة وملساء.
- ٢- تترك للتخمير الأولي في مكان دافئ لمدة ٥ - ٧ دقائق.
- ٣- تقطع العجينة وتشكل يدوياً أو بمساعدة الشوبك (البيلم) إلى أقراص دائرية وتوضع على البترات أو على صواني الفرن.
- ٤- تترك للتخمير النهائي في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٥- تخبز عند درجة حرارة ٣٥٠م لمدة ٣ - ٥ دقائق أو على درجة حرارة ٥٠٠م لمدة ٣٠ ثانية.
- ٦- في حال الأفران الآلية تتبع عملية الخلط الجاف للمكونات لتجانس ثم يضاف الماء وتعجن، أما التخمير والتقطيع والخبازة فتتم آلياً كما هو متبع في الفرن.

## طريقة الحفظ:

- يترك الخبز حتى يبرد تماماً أو إلى درجة حرارة مماثلة لحرارة الغرفة ثم يعبأ في العبوات المناسبة وتقفل حرارياً.

## الخبز المسطح (قمح + ذرة بيضاء)



المواد	النسبة	لتحضير ١٠٠ كيلو جرام
طحين القمح	٩٠٪	٩٠ كيلو جرام
طحين الذرة البيضاء	١٠٪	٥ كيلو جرام
مواد مضافة	خميرة	نصف كيلو جرام
	ملح	١ كيلو جرام
	ماء	حسب الحاجة

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحتلال ١٠-١٥٪ من طحين القمح بطحين الذرة البيضاء.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز خبز الذرة البيضاء بارتفاع الفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم بكميات عالية.
- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي الخبز على ألياف غذائية تساعد على الهضم وتقلل من احتمالية الإصابة بأنواع عديدة من السرطانات كسرطان القولون، وترفع من مناعة الجسم.
- تقوي العظام والأسنان، وتمنع الإصابة بهشاشة العظام، تزود الجسم بالطاقة، وتمنحه الحيوية، وتنظم مستوى السكر في الدم.



## طريقة التحضير:

- ١- تخلط المكونات الجافة أولاً يدوياً أو آلياً حتى تتجانس، ثم يضاف الماء وتعجن لمدة ٥ - ٧ دقائق أو حتى الوصول إلى عجينة متماسكة ومتجانسة وملساء.
- ٢- تترك للتخمير الأولي في مكان دافئ لمدة ٥ - ٧ دقائق.
- ٣- تقطع العجينة وتشكل يدوياً أو بمساعدة الشوبك (البيلم) إلى أقراص دائرية وتوضع على البترات أو على صواني الفرن.
- ٤- تترك للتخمير النهائي في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٥- تخبز عند درجة حرارة ٣٥٠م لمدة ٣ - ٥ دقائق أو على درجة حرارة ٥٠٠م لمدة ٣٠ ثانية.
- ٦- في حال الأفران الآلية تتبع عملية الخلط الجاف للمكونات الجافة ثم يضاف الماء وتتم عملية العجن والتخمير والتقطيع والخبازة آلياً كما هو متبع في الأفران.

## طريقة الحفظ:

- يترك الخبز حتى يبرد تماماً أو إلى درجة حرارة مماثلة لدرجة حرارة الغرفة ثم يعبأ في العبوات المناسبة وتقفل حرارياً.

## الخبز المسطح (قمح + الشعير)



المواد	النسبة	لتحضير ١٠٠ كيلو جرام
طحين القمح	٩٠ %	٩٥ كيلو جرام
طحين الشعير	١٠ %	٥ كيلو جرام
مواد مضافة	خميرة	نصف كيلو جرام
	ملح	١ كيلو جرام
	ماء	حسب الحاجة

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحتلال ٥-١٥ % من طحين القمح بطحين الشعير.
- يتميز خبز الشعير بارتفاع الأملاح المعدنية كالحديد والفسفور والبوتاسيوم والمغنسيوم والنحاس والزنك بكميات مرتفعة بالمقارنة بما يحتويه الطحين الأبيض الصافي.
- وجود مواد مضادة للأكسدة للحفاظ على الصحة.
- يحتوي خبز الشعير على الياف ومكونات غذائية تساعد على الهضم وخفض امتصاص الدهون إلى جانب حماية القولون من الإصابة بالسرطان وداء البول السكري.



## طريقة التحضير:

- ١- تخلط المكونات الجافة أولاً يدوياً أو آلياً حتى تتجانس، ثم يضاف الماء وتعجن لمدة ٥ - ٧ دقائق أو حتى الوصول الى عجينة متماسكة ومتجانسة وملساء.
- ٢- تترك للتخمير الأولي في مكان دافئ لمدة ٥ - ٧ دقائق.
- ٣- تقطع العجينة وتشكل يدوياً أو بمساعدة الشوبك (البيلم) إلى أقراص دائرية وتوضع على البترات أو على صواني الفرن.
- ٤- تترك للتخمير النهائي في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٥- تخبز عند درجة حرارة ٣٥٠م لمدة ٣ - ٥ دقائق أو على درجة حرارة ٥٠٠م لمدة ٣٠ ثانية.
- ٦- في حال الأفران الآلية تتبع عملية الخلط الجاف للمكونات الجافة ثم يضاف الماء وتتم عملية العجن، ثم تجري عملية التخمير والتقطيع والخبازة آلياً أو كما هو متبع بالفرن.

## طريقة الحفظ:

- يترك الخبز حتى يبرد تماماً أو إلى درجة حرارة مماثلة لدرجة حرارة الغرفة ثم يعبأ في العبوات المناسبة وتقفل حرارياً.

## الخبز المسطح (قمح + ذرة شامية (صفراء))



المواد	النسبة	لتحضير ١٠٠ كيلو جرام
طحين القمح	٩٠ %	٩٠ كيلو جرام
طحين الذرة الشامية	١٠ %	١٠ كيلو جرام
مواد مضافة	خميرة	نصف كيلو جرام
	ملح	١ كيلو جرام
	ماء	حسب الحاجة

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحتلال ١٠ - ٢٠% من طحين القمح بطحين الذرة الشامية.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز الخبز الناتج بارتفاع الأملاح المعدنية كالحديد والفسفور والبوتاسيوم والمغنسيوم والنحاس والزنك بكميات عالية.
- وجود مواد مضادة للأكسدة للحفاظ على الصحة.
- زيت الذرة غني بالمغذيات الضرورية لتعزيز صحة القلب والشرين، مما يساعد في خفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم.
- ارتفاع نسبة الحديد وحمض الفوليك مما سيققل من الأنيميا و فقر الدم.
- تعتبر الذرة الشامية غنية بالألياف التي تعزز صحة الجهاز الهضمي وتقي من الإمساك والبواسير.



## طريقة التحضير:

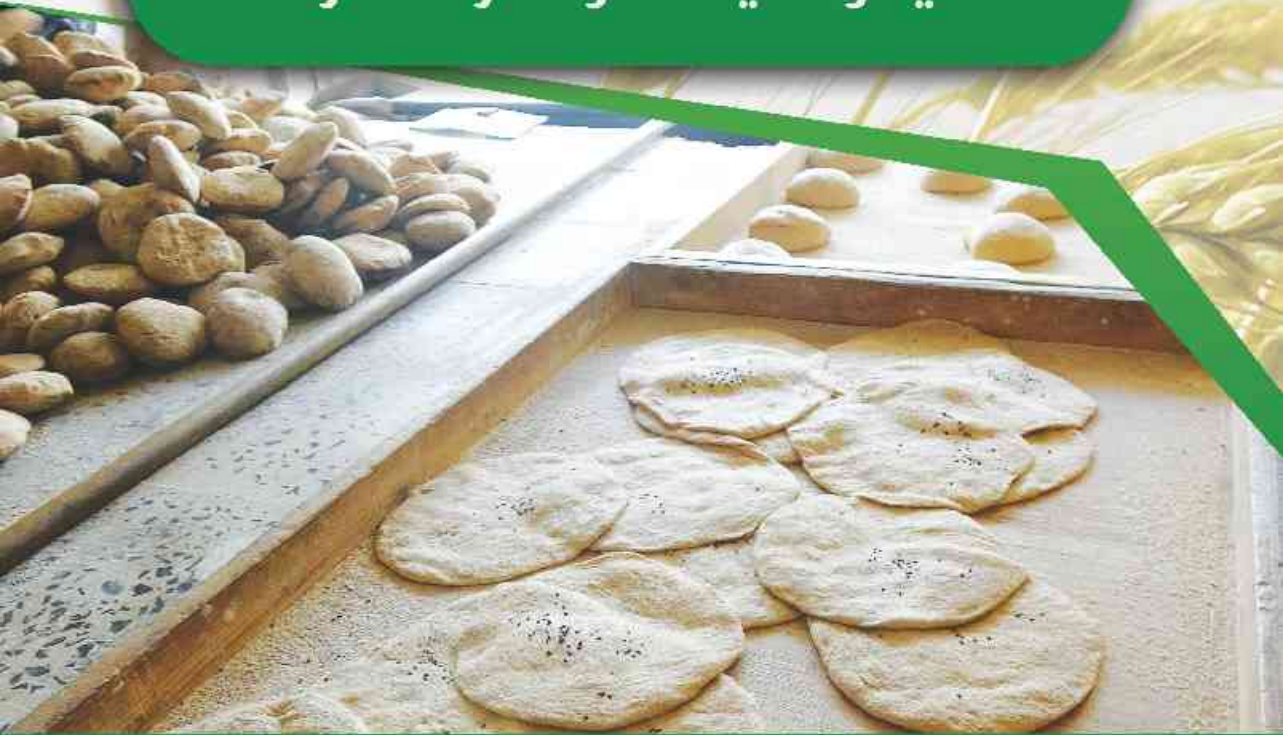
- ١- تخلط المكونات الجافة أولاً يدوياً أو آلياً حتى تتجانس، ثم يضاف الماء وتعجن لمدة ٥ - ٧ دقائق أو حتى الوصول الى عجينة متماسكة ومتجانسة وملساء.
- ٢- تترك للتخمير الأولي في مكان دافئ لمدة ٥ - ٧ دقائق.
- ٣- تقطع العجينة وتشكل يدوياً أو بمساعدة الشوبك (البيلم) إلى أقراص دائرية وتوضع على البترات أو على صواني الفرن.
- ٤- تترك للتخمير النهائي في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٥- تخبز عند درجة حرارة ٣٥٠م لمدة ٣ - ٥ دقائق أو على درجة حرارة ٥٠٠م لمدة ٣٠ ثانية.
- ٦- في حال الأفران الآلية تتبع عملية الخلط الجاف للمكونات الجافة ثم يضاف الماء وتتم عملية العجن ثم تجري عملية التخمير والتقطيع

## طريقة الحفظ:

- يترك الخبز حتى يبرد تماماً أو إلى درجة حرارة مماثلة لدرجة حرارة الغرفة ثم يعبأ في العبوات المناسبة وتقفل حرارياً.



أخي المواطن / أختي المواطنة  
احرص على شرائك للخبز المركب  
الذي يحتوي على نسبة من الحبوب  
المنتجة محلياً لما له من فوائد  
غذائية وصحية لك ولأفراد أسرتك.



الهوئسسة العامة للتبنة ومنتجات الحبوب



01255114 - 01256093 (fax)



<http://pcgdp.com>



**(الخبز المسطح للمنازل)**

## الخبز المسطح (قمح + دخن)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٩٠٪	٦ أكواب
طحين الدخن	١٠٪	١ كوب
خميرة	٠,٥٪	نصف ملعقة صغيرة
ملح	١٪	نصف ملعقة صغيرة
سمن	١٪	ملعقة صغيرة
سكر	١٪	ملعقة صغيرة
ماء	حسب الحاجة	

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ١٠-١٥٪ من طحين القمح بطحين الدخن.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- ارتفاع نسبة الدهون والأملاح المعدنية كالسيوم، نحاس، فوسفور، الحديد، المغنيسيوم، البوتاسيوم والزنك.
- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي الخبز على ألياف غذائية تساعد على الهضم وخفض امتصاص الدهون وطرده الفضلات إلى جانب حماية القولون من الإصابة بالسرطان.



## طريقة التحضير:

- ١- تخلط المكونات الجافة أولاً يدوياً حتى تتجانس.
- ٢- تضاف السمن والماء وتعجن لمدة ٥ - ٧ دقائق أو حتى الوصول إلى عجينة متماسكة ومتجانسة.
- ٣- تترك للتخمير الأولي في مكان دافئ لمدة ٥ - ٧ دقائق.
- ٤- تقطع العجينة وتشكل يدوياً أو بمساعدة الشوبك (البيلم) إلى أقراص دائرية وتوضع على البترات أو على صواني الفرن.
- ٥- تترك للتخمير النهائي في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٦- تخبز عند درجة حرارة ٣٥٠م لمدة ٣ - ٥ دقائق أو على درجة حرارة ٥٠٠م لمدة ٣٠ ثانية.
- ٧- في المنزل تتم الخبازة على طاوة مسخنة على النار مباشرة حتى يحمر الجزء السفلي، ثم يقلب الخبز على الوجه الآخر.

## طريقة الحفظ:

يترك الخبز حتى يبرد تماماً إلى درجة حرارة الغرفة ثم يعبأ في العبوات المناسبة.

### ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب

## الخبز المسطح (قمح + ذرة حمراء)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٪ ٩٠	٦ أكواب
طحين الذرة الحمراء	٪ ١٠	١ كوب
مواد مضافة	خميرة	نصف ملعقة صغيرة
	ملح	نصف ملعقة صغيرة
	سمن	ملعقة صغيرة
	سكر	ملعقة صغيرة
	ماء	حسب الحاجة

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحتلال ٥-١٥٪ من طحين القمح بطحين الذرة الحمراء.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز خبز الذرة الرفيعة بارتفاع الفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والفسفور والبوتاسيوم والكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم بكميات مرتفعة بالمقارنة بما يحتويه خبز الطحين الأبيض الصافي.
- وجود مواد مضادة للتأكسد.



- يحتوي الخبز على ألياف غذائية تساعد على الهضم وتقلل من احتمالية الإصابة بأنواع عديدة من السرطانات كسرطان القولون، وترفع من مناعة الجسم.
- تقوي العظام والأسنان، وتمنع الإصابة بهشاشة العظام.
- تزود الجسم بالطاقة، وتمنحه الحيوية، وتنظم مستوى السكر في الدم.

## طريقة التحضير:

- ١- تخلط المكونات الجافة أولاً يدوياً حتى تتجانس.
- ٢- تضاف السمن والماء وتعجن لمدة ٥ - ٧ دقائق أو حتى الوصول إلى عجينة متماسكة ومتجانسة.
- ٣- تترك للتخمير الأولي في مكان دافئ لمدة ٥ - ٧ دقائق.
- ٤- تقطع العجينة وتشكل يدوياً أو بمساعدة الشوبك (البيلم) إلى أقراص دائرية وتوضع على البترات أو على صواني الفرن.
- ٥- تترك للتخمير النهائي في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٦- تخبز عند درجة حرارة ٣٥٠م لمدة ٣ - ٥ دقائق أو على درجة حرارة ٥٠٠م لمدة ٣٠ ثانية.
- ٧- في المنزل تتم الخبازة على طاوة مسخنة على النار مباشرة حتى يحمر الجزء السفلي، ثم يقلب الخبز على الوجه الآخر.

## طريقة الحفظ:

- يترك الخبز حتى يبرد تماماً أو إلى درجة حرارة مماثلة لدرجة حرارة الغرفة ثم يعبأ في العبوات المناسبة.

## ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب



## الخبز المسطح (قمح + ذرة بيضاء)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٩٠٪	٦ أكواب
طحين الذرة البيضاء	١٠٪	١ كوب
مواد مضافة	خميرة	نصف ملعقة صغيرة
	ملح	نصف ملعقة صغيرة
	سمن	ملعقة صغيرة
	سكر	ملعقة صغيرة
	ماء	حسب الحاجة

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ١٠-٢٠٪ من طحين القمح بطحين الذرة البيضاء.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز خبز الذرة البيضاء بارتفاع الفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والفوسفور والبولتاسيوم والكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم بكميات عالية بالمقارنة بما يحتويه خبز الطحين الأبيض الصافي.
- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي الخبز على ألياف غذائية تساعد على الهضم وتقلل من احتمالية الإصابة بأنواع



- عديدة من السرطانات كسرطان القولون، وترفع من مناعة الجسم.
- تقوي العظام والأسنان، وتمنع الإصابة بهشاشة العظام.
- تزود الجسم بالطاقة، وتمنحه الحيوية، وتنظم مستوى السكر في الدم.

## طريقة التحضير:

- ١- تخلط المكونات الجافة أولاً يدوياً حتى تتجانس.
- ٢- تضاف السمن والماء وتعجن لمدة ٥ - ٧ دقائق أو حتى الوصول إلى عجينة متماسكة ومتجانسة.
- ٣- تترك للتخمير الأولي في مكان دافئ لمدة ٥ - ٧ دقائق.
- ٤- تقطع العجينة وتشكل يدوياً أو بمساعدة الشوبك (البيلم) إلى أقراص دائرية وتوضع على البترات أو على صواني الفرن.
- ٥- تترك للتخمير النهائي في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٦- تخبز عند درجة حرارة ٣٥٠م لمدة ٣ - ٥ دقائق أو على درجة حرارة ٥٠٠م لمدة ٣٠ ثانية.
- ٧- في المنزل تتم الخبازة على طاوة مسخنة على النار مباشرة حتى يحمر الجزء السفلي، ثم يقلب الخبز على الوجه الآخر.

## طريقة الحفظ:

- يترك الخبز حتى يبرد تماماً أو إلى درجة حرارة مماثلة لدرجة حرارة الغرفة ثم يعبأ في العبوات المناسبة.

## ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب



## الخبز المسطح (قمح + الشعير)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٩٠٪	٦ أكواب
طحين الشعير	١٠٪	١ كوب
مواد مضافة	خميرة	نصف ملعقة صغيرة
	ملح	نصف ملعقة صغيرة
	سمن	ملعقة صغيرة
	سكر	ملعقة صغيرة
	ماء	حسب الحاجة

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ١٠-١٥٪ من طحين القمح بطحين الشعير.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- ارتفاع نسبة الحديد والفوسفور والبوتاسيوم والمغنسيوم والنحاس والزنك مقارنة بما يحتويه الطحين الأبيض الصافي.
- وجود مواد مضادة للأكسدة للحفاظ على الصحة.
- يحتوي خبز الشعير على ألياف ومكونات غذائية تساعد على الهضم وخفض امتصاص الدهون إلى جانب حماية القولون من الإصابة بالسرطان وداء البول السكري.





## طريقة التحضير:

- ١- تخلط المكونات الجافة أولاً يدوياً حتى تتجانس.
- ٢- تضاف السمن والماء وتعجن لمدة ٥ - ٧ دقائق أو حتى الوصول الى عجينة متماسكة ومتجانسة.
- ٣- تترك للتخمير الأولي في مكان دافئ لمدة ٥ - ٧ دقائق.
- ٤- تقطع العجينة وتشكل يدوياً أو بمساعدة الشوبك (البيلم) إلى أقراص دائرية وتوضع على البترات أو على صواني الفرن.
- ٥- تترك للتخمير النهائي في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٦- تخبز عند درجة حرارة ٣٥٠م لمدة ٣ - ٥ دقائق أو على درجة حرارة ٥٠٠م لمدة ٣٠ ثانية.
- ٧- في المنزل تتم الخبازة على طاوة مسخنة على النار مباشرة حتى يحمر الجزء السفلي، ثم يقلب الخبز على الوجه الآخر.

## طريقة الحفظ:

- يترك الخبز حتى يبرد تماماً أو إلى درجة حرارة مماثلة لدرجة حرارة الغرفة ثم يعبأ في العبوات المناسبة.

### ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب

## الخبز المسطح (قمح + ذرة شامية (صفراء))



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٩٠٪	٦ أكواب
طحين الذرة الشامية	١٠٪	١ كوب
خميرة	٠,٥٪	نصف ملعقة صغيرة
ملح	١٪	نصف ملعقة صغيرة
سمن	١٪	ملعقة صغيرة
سكر	١٪	ملعقة صغيرة
ماء	حسب الحاجة	

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحتلال ١٠-٢٠٪ من طحين القمح بطحين الذرة الشامية.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- ارتفاع نسبة الحديد والفوسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم والنحاس والزنك بكميات مرتفعة بالمقارنة بما يحتويه طحين القمح الأبيض.
- وجود مواد مضادة للأكسدة للحفاظ على الصحة.
- زيت الذرة غني بالمواد الضرورية لتعزيز صحة القلب والشرايين، مما يساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم.



- ارتفاع نسبة الحديد وحمض الفوليك يزيد الوقاية من الأنيميا و فقر الدم .
- تعتبر الذرة الشامية غنية بالألياف التي تعزز صحة الجهاز الهضمي والوقاية من الإمساك والبواسير.

## طريقة التحضير:

- ١- تخلط المكونات الجافة أولاً يدوياً حتى تتجانس.
- ٢- يضاف السمن والماء وتعجن لمدة ٥ - ٧ دقائق أو حتى الوصول إلى عجينة متماسكة ومتجانسة.
- ٣- تترك للتخمير الأولي في مكان دافئ لمدة ٥ - ٧ دقائق.
- ٤- تقطع العجينة وتشكل يدوياً أو بمساعدة الشوبك (البيلم) إلى أقراص دائرية وتوضع على البترات أو على صواني الفرن.
- ٥- تترك للتخمير النهائي في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٦- تخبز عند درجة حرارة ٣٥٠م لمدة ٣ - ٥ دقائق أو على درجة حرارة ٥٠٠م لمدة ٣٠ ثانية.
- ٧- في المنزل تتم الخبازة على طاوة مسخنة على النار مباشرة حتى يحمر الجزء السفلي، ثم يقلب الخبز على الوجه الآخر.

## طريقة الحفظ:

- يترك الخبز حتى يبرد تماماً أو إلى درجة حرارة مماثلة لدرجة حرارة الغرفة ثم يعبأ في العبوات المناسبة.

## ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب

# للخبز المركب

- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز خبز الذرة الرفيعة بارتفاع الفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والصوديوم بكميات مرتفعة بالمقارنة مع ما يحتويه خبز الدقيق الأبيض الصافي.
- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي الخبز على ألياف غذائية تساعد على الهضم وتقلل من احتمالية الإصابة بأنواع عديدة من السرطانات كسرطان القولون، وترفع من مناعة الجسم.
- تقوي العظام والاسنان، وتمنع الإصابة بهشاشة العظام، وتزود الجسم بالطاقة، وتمنحه الحيوية، وتنظم مستوى السكر في الدم.

(الكلام)

الكدم (قمح + ذرة شامية + ذرة بيضاء + دخن + شعير + ذرة حمراء +  
طحين العدس)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٤٠٪	٤٠ كيلو جرام
طحين ذرة بيضاء	٢٠٪	٢٠ كيلو جرام
طحين دخن	١٥٪	١٥ كيلو جرام
طحين شعير	٥٪	٥ كيلو جرام
طحين ذرة حمراء	١٠٪	١٠ كيلو جرام
طحين العدس	١٠٪	١٠ كيلو جرام
خميرة	٠,٥٪	نصف كيلو جرام
ملح	١٪	١ كيلو جرام
ماء	كمية مناسبة	



## القيمة الاقتصادية والغذائية:

• الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح بنسبة قد تصل إلى ٦٠٪.

• يحتوي المنتج على نسبة عالية من البروتينات والفيتامينات والألياف وتكامل غذائي.  
• يتميز المنتج بارتفاع الأملاح المعدنية كالسيوم والحديد والفسفور والبوتاسيوم والزنك بكميات مرتفعة والتي تساعد على تقوية العظام والأسنان والغضاريف ومكونات الدم بالمقارنة مع ما يحتويه الطحين الأبيض الصافي.  
• وجود مواد مضادة للتأكسد.

• يحتوي الكدم على الكثير من الألياف الغذائية والتي تعمل على تخليص الجسم من المواد السامة كالكلسترول وتسهيل عملية الهضم ومكافحة الإمساك والحماية من اضطرابات الجهاز الهضمي مثل أعراض القولون العصبي.

## طريقة التحضير:

- ١- تخلط كل أنواع الطحين والمواد الجافة في وعاء العجن ويتم خلطها لمدة دقيقة وتضاف الخميرة أثناء عملية الخلط ثم يضاف الماء تدريجياً.
- ٢- يستمر العجن حتى الحصول على عجينة متماسكة.
- ٣- يترك العجين للتخمير لمدة ٢٠ دقيقة.
- ٤- يتم التقطيع إلى قطع حسب الرغبة وتشكل يدوياً على شكل قرص كروي.
- ٥- توضع الأقراص الكروية على البترة المرشوشة بالنخالة أو طحين البر وتترك لمدة ساعة للتخمير.
- ٦- تدخل البترة بما تحتويه من قطع العجين المتخمر إلى فرن درجة حرارته ٣٥٠ م° .
- ٧- يستمر الخبز لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى تمام نضج أقراص الخبز.



# دخن البلدة الطيبة - دخن يماني بلدي -



اكتفاء... سيادة ورخاء



01255114 - 01256093 (fax)     المؤسسة العامة لتتوية وانتاج الحبوب

<http://pcgdp.com>



**«خبز القوالب (الروتي)»**

## خبز القوالب (قمح + دخن)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٪ ٩٠	٩٠ كيلو جرام
طحين الدخن	٪ ١٠	١٠ كيلو جرام
مواد مضافة	خميرة	نصف كيلو جرام
	ملح	١ كيلو جرام
	سمن	١ كيلو جرام
	سكر	١ كيلو جرام
	ماء	حسب الحاجة

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ١٠-٢٠٪ من طحين القمح بطحين الدخن.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز الخبز بارتفاع الدهون والأملاح المعدنية كالكالسيوم، الحديد، المغنيسيوم، البوتاسيوم والزنك بالمقارنة مع ما يحتويه الطحين الأبيض الصافي.
- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي الخبز على ألياف غذائية تساعد على الهضم وخفض امتصاص الدهون وطررد الفضلات إلى جانب حماية القولون من الإصابة بالسرطان.



## طريقة التحضير:

- ١- تخلط جميع المكونات الجافة حتى تمتزج جيداً، ثم تضاف السمن ويعجن الجميع بالماء حتى تتجانس.
- ٢- تترك للتخمير في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٣- تعجن لمدة دقيقة واحدة وتترك تتخمر مرة أخرى لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٤- تجزأ العجينة إلى قطع صغيرة حسب حجم القالب وتكور وتشكل يدوياً حسب حجم القالب.
- ٥- توضع العجينة المشكّلة في القالب الخاص بها والمدهون دهناً خفيفاً.
- ٦- تترك القوالب للتخمير النهائي في مكان دافئ لمدة ٥٠-٦٠ دقيقة.
- ٧- تخبز في فرن درجة حرارته ٢٥٠-٢٦٠م وتتم عملية الخبازة بفترة ١٥-٢٠ دقيقة أو حتى نضج الخبز.
- ٨- في حال الأفران الآلية: يجب خلط المواد الجافة معاً (أنواع الطحين والملح والسكر والخميرة) حتى تتجانس، ثم تضاف السمن والماء ويتم العجن حتى تتجانس المكونات، ثم تتم عملية التقطيع والتخمير والخبازة آلياً.

## طريقة الحفظ:

- يترك الخبز (الروقي) حتى يبرد تماماً إلى درجة حرارة مماثلة لدرجة حرارة الغرفة ثم يعبأ في العبوات المناسبة وتقفّل حرارياً.

## خبز القوالب (قمح + ذرة حمراء)



لتحضير كيلو جرام	النسبة	المواد
٩٥ كيلوجرام	% ٩٥	طحين القمح
٥ كيلوجرام	% ٥	طحين ذرة حمراء
نصف كيلوجرام	% ٠,٥	خميرة
١ كيلوجرام	% ١	سمن
١ كيلوجرام	% ١	سكر
١ كيلوجرام	% ١	ملح
حسب الحاجة		الماء

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ٥-١٠% من طحين القمح بطحين الذرة الحمراء.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز خبز الذرة الحمراء بارتفاع الفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والفوسفور والبتواسيوم والكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم بكميات مرتفعة بالمقارنة مع ما يحتويه خبز الطحين الأبيض الصافي.
- وجود مواد مضادة للتأكسد.



- يحتوي الخبز على ألياف غذائية تساعد على الهضم وتقلل من احتمالية الإصابة بأنواع عديدة من السرطانات كسرطان القولون، وترفع من مناعة الجسم.
- يحتوي طحين الذرة على مكونات غذائية تقوي العظام والأسنان، وتمنع الإصابة بهشاشة العظام، تزود الجسم بالطاقة، وتمنحه الحيوية، تنظم مستوى السكر في الدم.

## طريقة التحضير:

- ١- تخلط جميع المكونات الجافة حتى تمتزج جيداً، ثم تضاف السمن ويعجن الجميع بالماء حتى تتجانس.
- ٢- تترك للتخمير في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٣- تعجن لمدة دقيقة واحدة وتترك تتخمر مرة أخرى لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٤- تجزأ العجينة إلى قطع صغيرة حسب حجم القالب وتشكل يدوياً حسب حجم القالب.
- ٥- توضع العجينة المشكلة في القالب الخاص بها والمدهون دهناً خفيفاً.
- ٦- تترك القوالب للتخمير النهائي في مكان دافئ لمدة ٥٠-٦٠ دقيقة.
- ٧- تخبز في فرن درجة حرارته ٢٥٠-٢٦٠م وتتم عملية الخبازة بفترة ١٥-٢٠ دقيقة أو حتى نضج الخبز.
- ٨- في حال الأفران الآلية: يجب خلط المواد الجافة معاً (أنواع الطحين والملح والسكر والخميرة) حتى تتجانس، ثم تضاف السمن والماء ويتم العجن حتى تتجانس المكونات، ثم تتم عملية التقطيع والتخمير والخبازة آلياً.

## طريقة الحفظ:

- يترك الخبز (الروقي) حتى يبرد تماماً أو إلى درجة حرارة مماثلة لدرجة حرارة الغرفة ثم يعبأ في العبوات المناسبة وتقفّل حرارياً.

## خبز القوالب (قمح + ذرة بيضاء)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٩٠%	٩٠ كيلوجرام
طحين ذرة بيضاء	١٠%	١٠ كيلوجرام
خميرة	٠,٥%	نصف كيلوجرام
سمن	١%	١ كيلوجرام
سكر	١%	١ كيلوجرام
ملح	١%	١ كيلوجرام
الماء	حسب الحاجة	

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ١٠-٢٠% من طحين القمح بطحين الذرة البيضاء.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز خبز الذرة البيضاء بارتفاع الفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والفوسفور والبولتاسيوم والكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم بكميات مرتفعة بالمقارنة مع ما يحتويه خبز الطحين الأبيض الصافي.
- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي الخبز على ألياف غذائية تساعد على الهضم وتقلل من احتمالية الإصابة بأنواع



عديدة من السرطانات كسرطان القولون، وترفع من مناعة الجسم.  
• يحتوي طحين الذرة على مكونات غذائية تقوي العظام والأسنان، وتمنع الإصابة بهشاشة العظام، تزود الجسم بالطاقة، وتمنحه الحيوية، تنظم مستوى السكر في الدم.

## طريقة التحضير:

- ١- تخلط جميع المكونات الجافة حتى تمتزج جيداً، ثم تضاف السمن ويعجن الجميع بالماء حتى تتجانس.
- ٢- تترك للتخمير في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٣- تعجن لمدة دقيقة واحدة وتترك تتخمر مرة أخرى لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٤- تجزأ العجينة إلى قطع صغيرة حسب حجم القالب وتكور وتشكل يدوياً حسب حجم القالب.
- ٥- توضع العجينة المشكلة في القالب الخاص بها والمدهون دهناً خفيفاً.
- ٦- تترك القوالب للتخمير النهائي في مكان دافئ لمدة ٥٠-٦٠ دقيقة.
- ٧- تخبز في فرن درجة حرارته ٢٥٠-٢٦٠م° وتتم عملية الخبازة بفترة ١٥-٢٠ دقيقة أو حتى نضج الخبز.
- ٨- في حال الأفران الآلية: يجب خلط المواد الجافة معاً (أنواع الطحين والملح والسكر والخميرة) حتى تتجانس، ثم تضاف السمن والماء ويتم العجن حتى تتجانس المكونات، ثم تتم عملية التقطيع والتخمير والخبازة آلياً.

## طريقة الحفظ:

يترك الخبز (الروتى) حتى يبرد تماماً إلى درجة حرارة مماثلة لدرجة حرارة الغرفة ثم يعبأ في العبوات المناسبة وتقفل حرارياً.



## خبز القوالب (قمح + ذرة شامية (صفراء))



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٩٠%	٩٠ كيلوجرام
طحين ذرة شامية	١٠%	١٠ كيلوجرام
خميرة	٠,٥%	نصف كيلوجرام
سمن	١%	١ كيلوجرام
سكر	١%	١ كيلوجرام
ملح	١%	١ كيلوجرام
الماء	حسب الحاجة	

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ٥-١٥% من طحين القمح بطحين الذرة الشامية.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز خبز الذرة الشامية بارتفاع الفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والفوسفور والبتواسيوم والكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم بكميات مرتفعة بالمقارنة مع ما يحتويه خبز الطحين الأبيض الصافي.
- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي الخبز على ألياف غذائية تساعد على الهضم وتقلل من احتمالية الإصابة بأنواع





عديدة من السرطانات كسرطان القولون، وترفع من مناعة الجسم.  
• يحتوي طحين الذرة على مكونات غذائية تقوي العظام والأسنان، وتمنع الإصابة بهشاشة العظام، تزود الجسم بالطاقة، وتمنحه الحيوية، تنظم مستوى السكر في الدم.

## طريقة التحضير:

- ١- تخلط جميع المكونات الجافة حتى تمتزج جيداً، ثم تضاف السمن ويعجن الجميع بالماء حتى تتجانس.
- ٢- تترك للتخمير في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٣- تعجن لمدة دقيقة واحدة وتترك تتخمّر مرة أخرى لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٤- تجزأ العجينة إلى قطع صغيرة حسب حجم القالب وتكور وتشكل يدوياً حسب حجم القالب.
- ٥- توضع العجينة المشكّلة في القالب الخاص بها والمدهون دهناً خفيفاً.
- ٦- تترك القوالب للتخمير النهائي في مكان دافئ لمدة ٥٠-٦٠ دقيقة.
- ٧- تخبز في فرن درجة حرارته ٢٥٠-٢٦٠م وتتم عملية الخبازة بفترة ١٥-٢٠ دقيقة أو حتى نضج الخبز.
- ٨- في حال الأفران الآلية: يجب خلط المواد الجافة معاً (أنواع الطحين والملح والسكر والخميرة) حتى تتجانس، ثم تضاف السمن والماء ويتم العجن حتى تتجانس المكونات، ثم تتم عملية التقطيع والتخمير والخبازة آلياً.

## طريقة الحفظ:

يترك الخبز (الروتّي) حتى يبرد تماماً إلى درجة حرارة مماثلة لدرجة حرارة الغرفة ثم يعبأ في العبوات المناسبة وتقفّل حرارياً.

## خبز القوالب (قمح + الشعير العاري)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٩٠%	٩٠ كيلوجرام
طحين الشعير	١٠%	١٠ كيلوجرام
خميرة	٠,٥%	نصف كيلوجرام
سمن	١%	١ كيلوجرام
سكر	١%	١ كيلوجرام
ملح	١%	١ كيلوجرام
الماء	حسب الحاجة	

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ٥-١٠% من طحين القمح بطحين الشعير العاري.
- \* الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- \* يتميز خبز الشعير بارتفاع الأملاح المعدنية كالحديد والفوسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم والنحاس والزنك بكميات مرتفعة بالمقارنة مع ما يحتويه الطحين الأبيض الصافي.
- \* وجود مواد مضادة للأكسدة للحفاظ على الصحة.
- \* يحتوي خبز الشعير على ألياف ومكونات غذائية تساعد على الهضم وخفض امتصاص الدهون إلى جانب حماية القولون من الإصابة بالسرطان وداء البول السكري.



## طريقة التحضير:

- ١- تخلط جميع المكونات الجافة حتى تمتزج جيداً، ثم تضاف السمن ويعجن الجميع بالماء حتى تتجانس.
- ٢- تترك للتخمير في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٣- تعجن لمدة دقيقة واحدة وتترك تتخمر مرة أخرى لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٤- تجزأ العجينة إلى قطع صغيرة حسب حجم القالب وتكور وتشكل يدوياً حسب حجم القالب.
- ٥- توضع العجينة المشكّلة في القالب الخاص بها والمدهون دهناً خفيفاً.
- ٦- تترك القوالب للتخمير النهائي في مكان دافئ لمدة ٥٠-٦٠ دقيقة.
- ٧- تخبز في فرن درجة حرارته ٢٥٠-٢٦٠م وتتم عملية الخبازة بفترة ١٥-٢٠ دقيقة أو حتى نضج الخبز.
- ٨- في حال الأفران الآلية: يجب خلط المواد الجافة معاً (أنواع الطحين والملح والسكر والخميرة) حتى تتجانس، ثم تضاف السمن والماء ويتم العجن حتى تتجانس المكونات، ثم تتم عملية التقطيع والتخمير والخبازة آلياً.

## طريقة الحفظ:

- يترك الخبز حتى يبرد تماماً أو الى درجة حرارة مماثلة لدرجة حرارة الغرفة ثم يعبأ في العبوات المناسبة وتقفّل حرارياً.

# ذرة البلدة الطيبة

- ذرة يماني بلدي -  
(حمرء - بيضاء - زعر)



اكتفاء... سيادة ورخاء



الطيبة  
AL-TAYYIBA

المؤسسة العامة للتجارة والخبز الحبوب  
لتخصيب وإنتاج الحبوب

ذرة رقيقة

بيضاء  حمرء  زعر

منتج بلدي عالي الجودة  
يأكل مما نزرع

الوزن الصافي عند التخصيب ١٠ كجم

منطقة ( )

إدارة التسويق تلفون ٩٥-١٢٥٦-١٢٢٢-١٢٢٢-٧٧٢٨

المؤسسة العامة للتجارة والخبز الحبوب



01255114 - 01256093 (fax)



<http://pcgdp.com>

(الحج - روح)

## اللحوح الصناعي (قمح + ذرة شامية + ذرة رفيعة)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين الذرة الرفيعة	٦٠ %	٤ أكواب وربع
طحين الذرة الشامية	٣٠ %	٢ أكواب وربع
طحين القمح	١٠ %	نصف كوب
خميرة	١ %	ملعقة صغيرة
ملح	١ %	ملعقة صغيرة
حبة سوداء	١ %	ملعقة صغيرة
ماء مغلي		١ كوب
ماء		كمية مناسبة



## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحتلال ٨٠ - ٩٠٪ من طحين القمح بطحين الذرة البيضاء والذرة الشامية.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- ارتفاع نسبة الدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية..
- زيت الذرة غني بالمغذيات الضرورية لصحة القلب والشرايين، والمساعدة على خفض الكولسترول الضار في الدم.
- ارتفاع نسبة الحديد وحمض الفوليك مما يزيد من الوقاية من الأنيميا وفقر الدم.
- ارتفاع نسبة الألياف التي تعزز صحة الجهاز الهضمي والوقاية من الإمساك والبواسير.

## طريقة التحضير:

- ١- تخلط جميع أنواع طحين الحبوب وتخل معاً حتى تتجانس ويضاف الملح والخميرة وتوضع في وعاء مناسب.
- ٢- تعمل حفرة صغيرة في أحد أركان المخلوط ويوضع فيها كوب ماء حار ويخلط مع ما حوله من طحين ويترك لمدة خمس دقائق.
- ٣- يضاف الماء العادي إلى الخليط السابق مع الاستمرار في العجن حتى تتكون عجينة شبه سائلة. وتضاف الحبة السوداء على وجه العجين.
- ٤- يغطي الوعاء المحتوي على العجينة ويترك العجين لمدة ساعة للتخمير.
- ٥- يصب العجين السائل على الملمحة (مصنوعة من الفخار)، أو على طاوة تيفال ساخنة ويساوى سطح العجينة لتشكل طبقة رقيقة على السطح وتغطي وتترك حتى تحمر، ثم تزال بهدوء وتكرر العملية حتى نهاية كمية العجين.

## ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب



## اللحوح التعزي (الدخن + الذرة البيضاء + القمح)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين الدخن	٦٠ ٪	٤ أكواب وربع
طحين الذرة البيضاء	٣٠ ٪	٢ أكواب وربع
طحين القمح	١٠ ٪	نصف كوب
حقين أو زبادي	نصف علبة	علبة ٢٠٠ جم
ملح	١ ٪	نصف ملعقة
ماء	كمية مناسبة	

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحتلال ٨٠ - ٩٠ ٪ من طحين القمح بطحين الدخن والذرة البيضاء.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز اللحوح بارتفاع نسبة الدهون والأملاح المعدنية كالكالسيوم، نحاس، فوسفور، الحديد، المغنيسيوم، البوتاسيوم والزنك بالمقارنة مع ما يحتويه الطحين الأبيض الصافي.





- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي اللحوح على ألياف غذائية تساعد على الهضم وخفض امتصاص الدهون وطررد الفضلات إلى جانب حماية القولون من الإصابة بالسرطان

## طريقة التحضير:

- ١- تخلط جميع أنواع الطحين والملح وتنخل معاً حتى تتجانس.
- ٢- يضاف الحقين أو الزبادي (يفضل الحقين البلدي) والماء ويعجن الجميع للحصول على عجينة متماسكة.
- ٣- تغطي العجينة وتترك حتى الصباح للتخمير.
- ٤- في الصباح تخفف بالماء النقي حتى الحصول على عجينة سائلة تشبه الحليب.
- ٥- يصب العجين السائل على الملحمة (مصنوعة من الفخار)، أو على طاوة تيفال ساخنة ويساوى سطح العجينة لتشكّل طبقة رقيقة جداً على السطح وتترك حتى تصفر، ثم تزال بهدوء وتكرر العملية حتى نهاية كمية العجين السائل.

## ملاحظة مهمة:

**الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب**



# شعير البلدة الطيبة - شعير يماني بلدي -



اكتفاء... سيادة ورخاء



الطيبة  
PCGDP

المؤسسة العامة  
لتنمية وإنتاج الحبوب

شعير

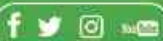
منتج بلدي عالي الجودة  
ناقل مما تزرع

الوزن الصافي عند التعبئة ٢٥ كغم

إدارة التسويق تلفون ٠١٢٥٦٠٩٥ - ٠١٢٢٢٠١٣٣٣

صحة المستهلك - عتمة وبالة سماء بلادي

المؤسسة العامة لتنمية وإنتاج الحبوب



01255114 - 01256093 (fax)



<http://pcgdp.com>

(خبز الطاوة)

## خبز الطاوة (قمح + الشعير)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٪ ٨٥	٦ أكواب
طحين الشعير	٪ ١٥	١ كوب
مواد مضافة	٪ ١	نصف ملعقة صغيرة
ماء	حسب الحاجة	

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ١٥-٢٠٪ من طحين القمح بطحين الشعير .
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز خبز الشعير بارتفاع الأملاح المعدنية كالحديد والفسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم والنحاس والزنك بكميات مرتفعة بالمقارنة مع ما يحتويه الطحين الأبيض الصافي.
- وجود مواد مضادة للأكسدة للحفاظ على الصحة.
- يحتوي خبز الشعير على ألياف ومكونات غذائية أخرى تساعد على الهضم وخفض امتصاص الدهون وطرده الفضلات، إلى جانب حماية القولون من الإصابة بالسرطان وداء البول السكري.



## طريقة التحضير:

- ١- يخلط طحين القمح مع طحين الشعير والملح وتعجن بالماء حتى الوصول إلى عجينة متماسكة يمكن تشكيلها يدوياً.
- ٢- تترك العجينة ترتاح لمدة لا تقل عن عشر دقائق.
- ٣- تقطع العجينة إلى قطع مناسبة وتكور.
- ٤- تفرد العجينة بالشوبك بشكل مربع حسب مساحة الطاوة ويطبق نصف العجين المفرد على النصف الثاني فنحصل على مستطيل ثم يطبق أحد الأطراف الطولية إلى نصف المستطيل ويطبق النصف الثاني عليه.
- ٥- ترش العجينة المطبقة بقليل من الطحين وتفرد بالشوبك (البيلم) إلى شكل مربع حسب مساحة الطاوة.
- ٦- ينقل العجين المفرد إلى طاوة ساخنة وترش أطرافها رشاً خفيفاً بالزيت للمساعدة على النضج ويقلب القرص على الوجه الآخر حتى الحصول على اللون الذهبي الخفيف.

### ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب



## خبز الطاوة (قمح + ذرة حمراء)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٨٥ %	٦ أكواب
طحين الذرة الحمراء	١٥ %	١ كوب
مواد مضافة	١ %	نصف ملعقة صغيرة
ماء	حسب الحاجة	

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحتلال ١٠- ٢٠ % من طحين القمح بطحين الذرة الحمراء .
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز خبز الذرة الحمراء بارتفاع الدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والفسفور والبوتاسيوم والكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم بكميات مرتفعة بالمقارنة بكيك الطحين الأبيض الصافي.
- زيت الذرة غني بالمغذيات الضرورية لصحة القلب والشرايين، مما يساعد على خفض مستويات الكولسترول الضار في الدم.
- ارتفاع نسبة الحديد وحمض الفوليك في طحين الذرة سيزيد الوقاية من الأنيميا و فقر الدم .
- تعتبر الذرة الحمراء غنية بالألياف التي تعزز صحة الجهاز الهضمي والوقاية من الإمساك والبواسير.



## طريقة التحضير:

- ١- يخلط طحين القمح مع طحين الذرة الحمراء والملح وتعجن بالماء حتى الوصول إلى عجينة متماسكة يمكن تشكيلها يدوياً.
- ٢- تترك العجينة ترتاح لمدة لا تقل عن عشر دقائق.
- ٣- تقطع العجينة إلى قطع مناسبة وتكور.
- ٤- تفرد العجينة بالشوبك بشكل مربع حسب مساحة الطاوة ويطبق نصف العجين المفروود على النصف الثاني فنحصل على مستطيل ثم يطبق أحد الأطراف الطولية إلى نصف المستطيل ويطبق النصف الثاني عليه.
- ٥- ترش العجينة المطبقة بقليل من الطحين وتفرد بالشوبك (البيلم) إلى شكل مربع حسب مساحة الطاوة.
- ٦- ينقل العجين المفروود إلى طاوة ساخنة وترش أطرافها رشاً خفيفاً بالزيت للمساعدة على النضج ويقلب القرص على الوجه الآخر حتى الحصول على اللون الذهبي الخفيف.

### ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب



## خبز الطاوة (قمح + ذرة بيضاء)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٨٥ %	٦ أكواب
طحين الذرة البيضاء	١٥ %	١ كوب
مواد مضافة	١ %	نصف ملعقة صغيرة
ماء	حسب الحاجة	

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ١٥-٢٠ % من طحين القمح بطحين الذرة البيضاء.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز الخبز بارتفاع ارتفاع الأملاح المعدنية والبروتينات والدهون مقارنة بطحين القمح الأبيض.
- يحتوي الخبز على الحديد والفوسفور والبوتاسيوم والزنك بكميات مرتفعة بالمقارنة مع ما يحتويه طحين القمح الأبيض الصافي.
- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي الخبز على ألياف غذائية تساعد على الهضم وخفض امتصاص الدهون إلى جانب حماية القولون من الإصابة بالسرطان.





## طريقة التحضير:

- ١- يخلط طحين القمح مع طحين الذرة البيضاء والملح وتعجن بالماء حتى الوصول إلى عجينة متماسكة يمكن تشكيلها يدوياً.
- ٢- تترك العجينة ترتاح لمدة لا تقل عن عشر دقائق.
- ٣- تقطع العجينة إلى قطع مناسبة وتكور.
- ٤- تفرد العجينة بالشوبك بشكل مربع حسب مساحة الطاوة ويطبق نصف العجين المفروود على النصف الثاني فنحصل على مستطيل ثم يطبق أحد الأطراف الطولية إلى نصف المستطيل ويطبق النصف الثاني عليه.
- ٥- ترش العجينة المطبقة بقليل من الطحين وتفرد الشوبك (البيلم) شكل مربع حسب مساحة الطاوة.
- ٦- ينقل العجين المفروود إلى طاوة ساخنة وترش أطرافها رشاً خفيفاً بالزيت للمساعدة على النضج ويقلب القرص على الوجه الآخر حتى الحصول على اللون الذهبي الخفيف.

### ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب



## خبز الطاوة (قمح + ذرة شامية)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٨٥ %	٦ أكواب
طحين الذرة الشامية	١٥ %	١ كوب
مواد مضافة	١ %	نصف ملعقة صغيرة
ماء	حسب الحاجة	

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحتلال ١٠- ٢٠ % من طحين القمح بطحين الذرة الشامية .
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز خبز الذرة الشامية بارتفاع الدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم بكميات مرتفعة بالمقارنة بكبيك الطحين الأبيض الصافي.
- زيت الذرة غني بالمغذيات الضرورية لصحة القلب والشرايين، مما يساعد على خفض مستويات الكولسترول الضار في الدم.
- ارتفاع نسبة الحديد وحمض الفوليك في طحين الذرة سيكون لهما دور مهم جداً في الوقاية من الأنيميا و فقر الدم .
- \* تعتبر الذرة الشامية غنية بالألياف التي تعزز صحة الجهاز الهضمي والوقاية من الإمساك والبواسير.



## طريقة التحضير:

- ١- يخلط طحين القمح مع طحين الذرة الشامية والملح وتعجن بالماء حتى الوصول إلى عجينة متماسكة يمكن تشكيلها يدوياً.
- ٢- تترك العجينة ترتاح لمدة لا تقل عن عشر دقائق.
- ٣- تقطع العجينة إلى قطع مناسبة وتكور.
- ٤- تفرد العجينة بالشوبك بشكل مربع حسب مساحة الطاوة ويطبق نصف العجين المفروود على النصف الثاني فنحصل على مستطيل ثم يطبق أحد الأطراف الطولية إلى نصف المستطيل ويطبق النصف الثاني عليه.
- ٥- ترش العجينة المطبقة بقليل من الطحين وتفرد بالشوبك (البيلم) إلى شكل مربع حسب مساحة الطاوة.
- ٦- ينقل العجين المفروود إلى طاوة ساخنة وترش أطرافها رشاً خفيفاً بالزيت للمساعدة على النضج ويقلب القرص على الوجه الآخر حتى الحصول على اللون الذهبي الخفيف.

### ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب

## خبز الطاوة (قمح + دخن)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٨٥ %	٦ أكواب
طحين الدخن	١٥ %	١ كوب
مواد مضافة	١ %	نصف ملعقة صغيرة
ماء	حسب الحاجة	

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ١٥-٢٠ % من طحين القمح بطحين الدخن.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز الخبز بارتفاع نسبة الدهون والأملاح المعدنية كالسيوم، نحاس، فوسفور، الحديد، المغنيسيوم، البوتاسيوم والزنك.
- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي الخبز على ألياف غذائية تساعد على الهضم وخفض امتصاص الدهون.
- تعمل على طرد الفضلات إلى جانب حماية القولون من الإصابة بالسرطان.



## طريقة التحضير:

- ١- يخلط طحين القمح مع طحين الدخن والملح وتعجن بالماء حتى الوصول إلى عجينة متماسكة يمكن تشكيلها يدوياً.
- ٢- تترك العجينة ترتاح لمدة لا تقل عن عشر دقائق.
- ٣- تقطع العجينة إلى قطع مناسبة وتكور.
- ٤- تفرد العجينة بالشوبك بشكل مربع حسب مساحة الطاوة ويطبق نصف العجين المفروود على النصف الثاني فنحصل على مستطيل ثم يطبق أحد الأطراف الطولية إلى نصف المستطيل ويطبق النصف الثاني عليه.
- ٥- ترش العجينة المطبقة بقليل من الطحين وتفرد بالشوبك (البيلم) إلى شكل مربع حسب مساحة الطاوة.
- ٦- ينقل العجين المفروود إلى طاوة ساخنة وترش أطرافها رشاً خفيفاً بالزيت للمساعدة على النضج ويقلب القرص على الوجه الآخر حتى الحصول على اللون الذهبي الخفيف.

### ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب



## أخي المواطن / أختي المواطنة

الخبز المركب - بأنواعه - والمحتوي على نسبة  
من الحبوب المنتجة محليا متوفر في كثير من  
الأفران والمخابز فاحرص على شرائه لما له من  
فوائد غذائية وصحية لك ولأفراد أسرتك

الهيئة العامة لتنمية وإنتاج الحبوب



01255114 - 01256093 (fax)



<http://pcgdp.com>

(الكيمياء)

## كيك (قمح + ذرة بيضاء)



المواد	النسبة	لتحضير ربع كيلو جرام	
طحين القمح	٨٠٪	كوبين إلا ربع	
طحين الذرة البيضاء	٢٠٪	نصف كوب	
مواد مضافة	السكر	كوب	
	زيت نباتي	كوب	
	حليب سائل	كوب	
	بيض	٤ بيضات	
	باكنج بودر (خميرة كيك)	٣٪	ملعقة شاي صغيرة
	فانيليا	١٪	ربع ملعقة صغيرة

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ١٠-٣٠٪ من طحين القمح بطحين الذرة البيضاء.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز كيك الذرة البيضاء بارتفاع الفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والفوسفور واليوتاسيوم والكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم بكميات عالية.





- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي الكيك على ألياف غذائية تساعد على الهضم وتقلل من احتمالية الإصابة بأنواع عديدة من السرطانات كسرطان القولون، وترفع من مناعة الجسم.
- تحتوي الذرة البيضاء على مكونات تقوي العظام والأسنان، وتمنع الإصابة بهشاشة العظام.
- تزود الجسم بالطاقة، وتمنحه الحيوية، تنظم مستوى السكر في الدم.

## طريقة التحضير:

- ١- يضرب الزيت مع البيض والسكر جيداً في وعاء مناسب حتى الإمتزاج الكامل، ثم يضاف الحليب ويستمر في الضرب للحصول على مخيض متجانس.
- ٢- تخلط المواد الجافة (طحين القمح + طحين الذرة البيضاء والمادة الرافعة) (باكنج باورد) أو (خميرة الكيك).
- ٣- تضاف المواد الجافة تدريجياً إلى المخيض السابق مع الاستمرار في الخلط على سرعة متوسطة حتى يتجانس الخليط.
- ٤- تصب العجينة في قالب الفرن المدهون جيداً وتخبز في فرن درجة حرارته ١٨٠°م ولمدة ٢٠ دقيقة.

## ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب

## كيك (قمح + ذرة شامية)



المواد	النسبة	لتحضير ربع كيلو جرام
طحين القمح	٨٠ %	كوبين إلا ربع
طحين الذرة الشامية	٢٠ %	نصف كوب
السكر	٨٠ %	كوب
زيت نباتي	٨٠ %	كوب
حليب سائل	٨٠ %	كوب
بيض	٢ %	٤ حبات
باكنج بودر (خميرة كيك)	٣ %	ملعقة شاي صغيرة
فانيليا	١ %	نصف ملعقة صغيرة

مواد مضافة

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ١٠-٣٠% من طحين القمح بطحين الذرة الشامية.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز كيك الذرة الشامية بارتفاع الدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم بالمقارنة مع ما يحتويه كيك



طحين القمح الأبيض.

- زيت الذرة غني بالملكونات الضرورية لتعزيز صحة القلب والشرايين، مما يساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم.
- ارتفاع نسبة الحديد وحمض الفوليك سيزيد الوقاية من الأنيميا و فقر الدم .
- تعتبر الذرة الشامية غنية بالألياف التي تعزز صحة الجهاز الهضمي والوقاية من الإمساك والبواسير.

## طريقة التحضير:

- ١- يضرب الزيت مع البيض والسكر جيداً في وعاء مناسب حتى الإمتزاج الكامل، ثم يضاف الحليب ويستمر في الضرب للحصول على سائل متجانس.
- ٢- تخلط المواد الجافة (طحين القمح + طحين الذرة الشامية والمادة الرافعة) (باكنج باورد) أو (خميرة الكيك).
- ٣- تضاف المواد الجافة تدريجياً إلى الخليط السابق مع الاستمرار في الخلط على سرعة متوسطة حتى يتجانس الخليط.
- ٤- تصب العجينة في قالب الفرن المدهون جيداً وتخبز في فرن درجة حرارته ١٨٠°م ولمدة ٢٠ دقيقة.

## ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب



## كيك (قمح + ذرة حمراء)



المواد	النسبة	لتحضير ربع كيلو جرام
طحين القمح	٨٠٪	كوبين إلا ربع
طحين الذرة الحمراء	٢٠٪	نصف كوب
مواد مضافة	السكر	كوب
	زيت نباتي	كوب
	حليب سائل	كوب
	بيض	٤ بيضات
	باكنج بودر (خميرة كيك)	ملعقة شاي صغيرة
	فانيليا	ربع ملعقة صغيرة
		٢٪

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ١٠-٣٠٪ من طحين القمح بطحين الذرة الحمراء.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز كيك الذرة الحمراء بارتفاع الفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والفوسفور واليوتاسيوم والكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم بكميات عالية.



- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي الكيك على ألياف غذائية تساعد على الهضم وتقلل من احتمالية الإصابة بأنواع عديدة من السرطانات كسرطان القولون، وترفع من مناعة الجسم.
- تحتوي الذرة الحمراء على مكونات تقوي العظام والأسنان، وتمنع الإصابة بهشاشة العظام.
- تزود الجسم بالطاقة، وتمنحه الحيوية، تنظم مستوى السكر في الدم.

## طريقة التحضير:

- ١- يضرب الزيت مع البيض والسكر جيداً في وعاء مناسب حتى الإمتزاج الكامل، ثم يضاف الحليب ويستمر في الضرب للحصول على مخيض متجانس.
- ٢- تخلط المواد الجافة (طحين القمح + طحين الذرة الحمراء والمادة الرافعة) (باكنج باورد) أو (خميرة الكيك).
- ٣- تضاف المواد الجافة تدريجياً إلى المخيض السابق مع الاستمرار في الخلط على سرعة متوسطة حتى يتجانس الخليط.
- ٤- تصب العجينة في قالب الفرن المدهون جيداً وتخبز في فرن درجة حرارته ١٨٠°م ولمدة ٢٠ دقيقة.

## ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب

## كيك (قمح + الدخن)



المواد	النسبة	لتحضير ربع كيلو جرام
طحين القمح	٪ ٨٠	كوبين إلا ربع
طحين الدخن	٪ ٢٠	نصف كوب
مواد مضافة	السكر	كوب
	زيت نباتي	كوب
	حليب سائل	كوب
	بيض	٤ بيضات
	باكنج بودر (خميرة كيك)	ملعقة شاي صغيرة
	فانيليا	ربع ملعقة صغيرة
		٪ ٢
	٪ ٣	
	٪ ١	

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ١٠-٣٠٪ من طحين القمح بطحين الدخن.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز كيك الدخن بارتفاع الفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم بكميات عالية.



- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي الكيك على ألياف غذائية تساعد على الهضم وتقلل من احتمالية الإصابة بالسرطانات، وتزيد من مناعة الجسم.
- يحتوي الدخن على مكونات تقوي العظام والأسنان، وتمنع الإصابة بهشاشة العظام.
- تزود الجسم بالطاقة، تمنحه الحيوية، وتنظم مستوى السكر في الدم.

## طريقة التحضير:

- ١- يضرب الزيت مع البيض والسكر جيداً في وعاء مناسب حتى الإمتزاج الكامل، ثم يضاف الحليب ويستمر في الضرب للحصول على مخيض متجانس.
- ٢- تخلط المواد الجافة (طحين القمح + طحين الدخن والمادة الرافعة (باكنج باورد) أو خميرة الكيك).
- ٣- تضاف المواد الجافة تدريجياً إلى المخيض السابق مع الاستمرار في الخلط على سرعة متوسطة حتى يتجانس الخليط.
- ٤- تصب العجينة في قالب الفرن المدهون جيداً وتخبز في فرن درجة حرارته ١٨٠°م ولمدة ٢٠ دقيقة.

## ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب



## المؤسسة العامة لتنمية وإنتاج الحبوب

حرصك على شراء الحبوب المنتجة  
محلياً يضمن لك ولأسرتك غذاءً مثالياً  
وحياة خالية من الأمراض، لكونها من أفضل  
أنواع الحبوب في العالم لاحتوائها على نسبة  
عالية من البروتين والفيتامينات التي تقوي  
جسم الانسان من الأمراض...



المؤسسة العامة لتنمية وإنتاج الحبوب



01255114 - 01256093 (fax)



<http://pcgdp.com>



(البسكويت)

## بسكويت (قمح + طحين الحمص)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٨٥ %	٦ أكواب
طحين الحمص	١٥ %	١ كوب
السكر	٢٥ %	كوب ونصف
زبدة	٥٠ %	٢ كوب
ملح	١ %	ربع ملعقة صغيرة
بيض	١ بيض	٣ بيض
باكنج بودر (خميرة كيك)	٠,٥ %	ملعقة صغيرة
فانيليا	٠,٥ %	ملعقة صغيرة

مواد مضافة

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحتلال ١٠-٣٠% من طحين القمح بطحين الحمص.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز البسكويت الناتج بارتفاع الأملاح المعدنية والدهون مقارنة بطحين القمح الأبيض.
- يحتوي البسكويت على بروتين عالي الجودة بالمقارنة مع اللحوم.



• يحتوي على مواد مضادة للأكسدة تساعد في منع الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

## طريقة التحضير:

- ١- خفق السكر والزبدة والبيض بالمشرب حتى الامتزاج والتجانس.
- ٢- تخلط المواد الجافة (طحين القمح + طحين الحمص + الملح + البانج بودر+ الفانيليا) ثم تضاف تدريجياً إلى الخليط السابق، ويستمر العجن للحصول على عجينة ذات قوام متجانس وناعم.
- ٣- تشكل العجينة على صينية وفقاً لشكل القطع المرغوبة بواسطة مكبس البيتي فور أو حسب الشكل المرغوب.
- ٤- يتم الخبز على درجة حرارة ٢٠٠م° ولمدة ١٢ دقيقة أو حتى النضج.

## طريقة الحفظ:

بعد خروجها من الفرن، تترك قطع البسكويت حتى تبرد تماماً، وتعبأ في عبوات محكمة الغلق.

## ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب

## بسكويت (قمح + الدخن)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٨٥ %	٦ أكواب
طحين الدخن	١٥ %	١ كوب
السكر	٢٥ %	كوب ونصف
زبدة	٥٠ %	٢ كوب
ملح	١ %	ربع ملعقة صغيرة
بيض		٣ بيض
باكنج بودر (خميرة كيك)	٠,٥ %	ملعقة صغيرة
فانيليا	٠,٥ %	ملعقة صغيرة

مواد مضافة

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ١٠-٣٠% من طحين القمح بطحين الدخن.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز البسكويت بارتفاع الأملاح المعدنية والبروتينات والدهون مقارنة بطحين القمح الأبيض.



- يحتوي البسكويت على الحديد والفوسفور والبوتاسيوم والزنك بكميات مرتفعة بالمقارنة مع ما يحتويه طحين القمح الأبيض.
- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي البسكويت على ألياف غذائية تساعد علي الهضم وخفض امتصاص الدهون وطرد الفضلات وحماية القولون من الإصابة بالسرطان.

## طريقة التحضير:

- ١- خفق السكر والزبدة والبيض بالمبرب حتى الامتزاج والتجانس.
- ٢- تخلط المواد الجافة (طحين القمح + طحين الدخن + الملح + البانج بودر+ الفانيليا) ثم تضاف تدريجياً إلى الخليط السابق، ويستمر العجن للحصول على عجينة ذات قوام متجانس وناعم.
- ٣- تشكل العجينة على صينية وفقاً لشكل القطع المرغوبة بواسطة مكبس البيتي فور للبسكويت أو حسب الشكل المرغوب وتزين بالحنة السوداء.
- ٤- يتم الخبز على درجة حرارة ٢٠٠م° ولمدة ١٢ دقيقة أو حتى النضج.

## طريقة الحفظ:

بعد خروجها من الفرن، تترك قطع البسكويت حتى تبرد تماماً، وتعبأ في عبوات محكمة الغلق.

## ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب

## بسكويت (قمح + ذرة بيضاء)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام	
طحين القمح	٨٥ %	٦ أكواب	
طحين الذرة البيضاء	١٥ %	١ كوب	
مواد مضافة	السكر	كوب ونصف	
	زبدة	٢ كوب	
	ملح	ربع ملعقة صغيرة	
	بيض	٣ بيض	
	باكينج بودر (خميرة كيك)	٠,٥ %	ملعقة صغيرة
	فانيليا	٠,٥ %	ملعقة صغيرة

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ١٠-٣٠% من طحين القمح بطحين الذرة البيضاء.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز البسكويت بارتفاع الأملاح المعدنية والبروتينات والدهون مقارنة بطحين القمح الأبيض.



- يحتوي البسكويت على الحديد والفوسفور والبوتاسيوم والزنك واللايسين بكميات مرتفعة بالمقارنة مع ما يحتويه طحين القمح الأبيض.
- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي البسكويت على ألياف غذائية تساعد على الهضم وخفض امتصاص الدهون وحماية القولون من الإصابة بالسرطان.

## طريقة التحضير:

- ١- خفق السكر والزبدة والبيض بالمبرب حتى الامتزاج والتجانس.
- ٢- تخلط المواد الجافة (طحين القمح + الذرة البيضاء + املاح + البانج بودر+ الفانيليا) ثم تضاف تدريجياً إلى الخليط السابق، ويستمر العجن للحصول على عجينة ذات قوام متجانس وناعم.
- ٣- تشكل العجينة على صينية وفقاً لشكل القطع المرغوبة بواسطة مكبس البيتي فور أو حسب الشكل المرغوب.
- ٤- يتم الخبز على درجة حرارة ٢٠٠م° ولمدة ١٢ دقيقة أو حتى النضج.

## طريقة الحفظ:

بعد خروجها من الفرن، تترك قطع البسكويت حتى تبرد تماماً، وتعبأ في عبوات محكمة الغلق.

## ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب

## بسكويت (قمح + ذرة حمراء)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام
طحين القمح	٨٥ %	٦ أكواب
طحين الذرة الحمراء	١٥ %	١ كوب
السكر	٢٥ %	كوب ونصف
زبدة	٥٠ %	٢ كوب
ملح	١ %	ربع ملعقة صغيرة
بيض		٣ بيض
باكينج بودر (خميرة كيك)	٠,٥ %	ملعقة صغيرة
فانيليا	٠,٥ %	ملعقة صغيرة

مواد مضافة

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحلال ١٠-٣٠% من طحين القمح بطحين الذرة الحمراء.
- الأخذ بتقانة الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص الاستيراد من القمح.
- يتميز البسكويت بارتفاع الأملاح المعدنية والبروتينات والدهون مقارنة بطحين القمح الأبيض.





- يحتوي البسكويت على الحديد والفوسفور والبوتاسيوم والزنك واللايسين بكميات مرتفعة بالمقارنة مع ما يحتويه طحين القمح الأبيض.
- وجود مواد مضادة للتأكسد.
- يحتوي البسكويت على ألياف غذائية تساعد على الهضم وخفض امتصاص الدهون إلى جانب حماية القولون من الإصابة بالسرطان.

## طريقة التحضير:

- ١- خفق السكر والزبدة والبيض بالمبرب حتى الامتزاج والتجانس.
- ٢- تخلط المواد الجافة (طحين القمح + الذرة الحمراء + الملح + البانج بودر+ الفانيليا) ثم تضاف تدريجياً إلى الخليط السابق، ويستمر العجن للحصول على عجينة ذات قوام متجانس وناعم.
- ٣- تشكل العجينة على صينية وفقاً لشكل القطع المرغوبة بواسطة مكبس البيتي فور أو حسب الشكل المرغوب.
- ٤- يتم الخبز على درجة حرارة ٢٠٠°م ولمدة ١٢ دقيقة أو حتى النضج.

## طريقة الحفظ:

بعد خروجها من الفرن، تترك قطع البسكويت حتى تبرد تماماً، وتعبأ في عبوات محكمة الغلق.

## ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب

## بسكويت (قمح + ذرة شامية)



المواد	النسبة	لتحضير كيلو جرام	
طحين القمح	٪ ٨٥	٦ أكواب	
طحين الذرة الشامية	٪ ١٥	١ كوب	
مواد مضافة	السكر	كوب ونصف	
	زبدة	٢ كوب	
	ملح	ربع ملعقة صغيرة	
	بيض	٣ بيض	
	باكنج بودر (خميرة كيك)	٠,٥ ٪	ملعقة صغيرة
	فانيليا	٠,٥ ٪	ملعقة صغيرة

## القيمة الاقتصادية والغذائية:

- يمكن إحتلال ١٥-٢٠ ٪ من طحين القمح بطحين الذرة الشامية.
- \* استخدام الطحين المركب سيؤدي إلى تقليص استيراد القمح .
- \* يتميز البسكويت بارتفاع محتواه من الأملاح المعدنية والبروتينات والدهون مقارنة بطحين القمح الأبيض.



- \* يتميز بسكويث الذرة الشامية بارتفاع نسبة الدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم، والمغنيسيوم، والصوديوم.
- \* زيت الذرة غني بالمغذيات الضرورية لتعزيز صحة القلب والشرايين، والمساعدة على خفض مستويات الكولسترول الضار في الدم.
- \* ارتفاع نسبة الحديد وحمض الفوليك سيقلل من الأنيميا و فقر الدم.
- \* الذرة الشامية غنية بالألياف التي تحافظ على صحة الجهاز الهضمي والوقاية من الإمساك والبواسير.

## طريقة التحضير:

- ١- خفق السكر والزبدة والبيض بالمشرب حتى الامتزاج والتجانس.
- ٢- تخلط المواد الجافة (طحين القمح + طحين الذرة الشامية + الملح + البانج بودر + الفانيليا) ثم تضاف تدريجياً إلى الخليط السابق، ويستمر العجن للحصول على عجينة ذات قوام متجانس وناعم.
- ٣- تشكل العجينة على صينية وفقاً لشكل القطع المرغوبة بواسطة مكبس البيتي فور أو حسب الشكل المرغوب.
- ٤- يتم الخبز على درجة حرارة ٢٠٠م<sup>°</sup> ولمدة ١٢ دقيقة أو حتى النضج.

## طريقة الحفظ:

بعد خروجها من الفرن، تترك قطع البسكويث حتى تبرد تماماً، وتعبأ في عبوات محكمة الغلق.

## ملاحظة مهمة:

الكيلو جرام الواحد من الطحين يساوي ٧ أكواب



أخي المواطن .. أخي المزارع  
لنشارك جميعاً في بناء وطن قوي  
مكتفي ذاتياً

من محاصيل الحبوب المحلية

"يد تحمي ويد تبني"



المؤسسة العامة لتنمية وإنتاج الحبوب



01255114 - 01256093 (fax)



<http://pcgdp.com>