

فصل چهارم

شیر و فرآورده‌های آن



هدف: آشنایی با ویژگی‌های شیر و فرآورده‌های آن در چرخه‌تدارک و تهیه غذا

در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

- ۱- انواع شیر را شناسایی کرده، خصوصیات هر یک را فهمیده باشد.
- ۲- با مراحل حلقه‌های تدارک و تهیه و نگهداری فرآورده‌های شیر آشنا شده، نکات مهم در هر مرحله را بداند.
- ۳- ارزش غذایی و تغذیه‌ای شیر را در سلامتی افراد و سفره خانواده بداند.
- ۴- از انواع فرآورده‌های لبنی در تهیه غذا، بیشترین سودمندی را دریافت نماید.

۱-۴- مقدمه

ترشح طبیعی غدد پستانی را «شیر» می‌نامند که با تولد نوزاد جاری می‌شود و بهترین غذای رشد و سلامت بدن او در اوان زندگی است. ترکیب مواد مغذی و وجود پادتن‌های متناسب با محیط زیست هر موجود زنده در شیر او، غذایی کاملاً مناسب با نیازهای فیزیولوژیک نوزادش را فراهم می‌آورد. این ویژگی اساس تنوع در انواع شیر است که نه تنها با انواع موجودات زنده، متفاوت می‌شود، بلکه در یک نوع هم با واریته‌های گوناگون (به نسبت ویژگی هر کدام) یافت می‌شود. در بین این تنوع، شیر گاو به عنوان وسیع‌ترین نوع مصرفی در دنیا، تحت فرایندهای متنوع صنعتی قرار گرفته، محصولات فراوان از آن تولید می‌کنند که به نام فرآورده‌های لبنی در بازار عرضه می‌شود.

به‌طورکلی فرآورده‌های لبنی را به دو دسته تجارتي و تخمیری تقسیم می‌کنند. فرآورده‌های لبنی تجارتي شامل انواع شیر: کامل، کم‌چرب، بدون چربی، تغلیظ شده (کنسانتره) و پودر شیر (شیر خشک) و همچنین انواع کره، بستنی و خامه است. فرآورده‌های لبنی تخمیری شامل: ماست، کفیر، خامه پرورده، دوغ کره‌ای، کشک، پنیر و آب پنیر می‌شود.

پیامبر اکرم (ص) فرموده در میان خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها چیزی جانشین شیر نیست.

«لَيْسَ يَجْرِي مَكَانَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ غَيْرَ اللَّبَنِ» (بحار الانوار جلد ۱۴)

از حضرت امام صادق (ع) در پاسخ کسی که از ضعف شکایت داشت نقل شده که شیر بخورید که گوشت را می‌رویانند و استخوان را محکم می‌کند.

و از حضرت علی (ع) نقل شده که فرموده شیر دوا است و نیز نقل شده که شیر غذای طبیعی است که انسان فطرتاً از آن می‌آشامد، زیرا پس از تولد نیز از آن می‌خورند (کتاب وافی، کتاب بحار الانوار جلد ۱۴- طب النبوی: وسائل الشیعه و سفینه البحار ملاحظه شود).

انواع فرآورده‌های تجاری شیر

اسم	فرایند	درصد چربی	درصد مواد خشک بدون چربی	توضیحات
شیر معمولی	پاستوریزاسیون هموژنیزه	۳/۲۵	۸/۲۵	

شیر کم چرب	پاستوریزاسیون هموژنیزه	حداقل ۵٪ حداکثر ۲	۱۰	شیرهای معمولی کارخانه شیر پاستوریزه ایران با تقریباً ۲/۵ درصد چربی تولید می شوند.
شیر بدون چربی	پاستوریزاسیون هموژنیزه	حداکثر ۵٪	۸/۲۵	با توجه به میزان کم چربی، باید ویتامین A و D به این نوع شیرها اضافه شود.
شیر کنسانتره	پاستوریزاسیون و تبخیر آب	حداکثر ۵٪		دو سوم آب آن تبخیر شده است.
شیرهای معطر	استریلیزاسیون هموژنیزه	۳/۲۵	۸/۲۵	با انواع میوه یا اسانس آنها مثل توت فرنگی، موز و یا قهوه و کاکائو مخلوط کرده به عنوان دسر استفاده می نمایند.

فرآورده های تخمیری شیر

اسم	فرایند	توضیحات
ماست	اضافه نمودن مایه ماست	میکرواورگانیسم های: پلاسما* باکتریوم یوگورتی - باکتریوم بولگاریوس و استریتوکوکوس ترموفیلوس که به شیر اضافه می شود باعث تولید اسید لاکتیک می گردد، اسید پروتئین های شیر را منعقد می نماید و ماست از این دلمه حاصل می شود.
کفیر	اضافه کردن میکرواورگانیسم مهمترین آن مخمر به شیر	میکرواورگانیسم های ساکاروسیس کفیر و توروبوسیس کفیر مخمرهای غالب می باشد. مخمرها عناصر کمیاب لازم برای رشد باکتری های اسید لاکتیک را تولید می کند و لاکتو باسیل ها، لاکتوز را به گلوکز و گالاکتوز تخمیر می کنند.
خامه پرورده	اضافه کردن میکرواورگانیسم به خامه	تولید اسید لاکتیک و رسوب کازئین در خامه محصولی ترش و نرم ایجاد می کند که ۱۸ درصد چربی دارد. معمولاً همراه با غذا یا در دستورالعمل های غذایی استفاده می شود.
دوغ کره ای	اضافه نمودن میکرواورگانیسم به شیر بی چربی	تولید اسید لاکتیک در دمای ۸۵°C در شیر بی چربی، باعث به وجود آمدن مایعی غلیظ و ترش می شود. از این محصول به عنوان نوشابه استفاده می شود.

* Placamo - bacterium yoghorti Bacterium bulgarius, Streptococcus thermophilus.

کَشک	تغلیظ نمودن آب ماست	ارزش تغذیه‌ای فراوان (پروتئین زیاد و املاح فراوان) و ارزان است و به علت سهولت در نگهداری، برای تغذیهٔ انسان و دام مصرف زیاد دارد.
آب پنیر	آب جدا شده از شیر لخته شده	آب باقیمانده پس از رسوب کازئین در پنیرسازی است. ۸۰ تا ۹۰ درصد از حجم شیر و ۵۰ درصد از مواد مغذی در شیر را تشکیل می‌دهد. دارای اسیدیته ۵/۹ تا ۶/۳ می‌باشد.
پنیر	اضافه نمودن آتزم یا اسید به شیر	انتقاد کازئین شیر به علت وجود آتزم یا اسید دلمه‌هایی از شیر را تولید می‌نماید که با افزودن نمک و فشردن دلمه‌ها در زمان طولانی (۳ تا ۴ ماه) پنیر حاصل می‌شود. انواع مختلف پنیر با نوع شیر، نوع فرایندهایی که در آن انجام می‌دهند و افزودنی‌های متفاوت از هم متمایز می‌شوند.

۲-۴- حلقهٔ اوّل — تأمین فرآورده‌های لبنی

۱-۲-۴- تنظیم برنامه غذایی :

۱- پول : مطالعات انجام شده از وضعیّت امنیت غذایی کشور، لبنیات را جزء اقلام با کشش تقاضای بالا معرفی می‌کند، زیرا با کاهش قدرت خرید خانواده، مصرف آن نیز کاهش می‌یابد. یکی از راه‌های دسترسی اقتصادی بیشتر به لبنیات، استفاده از برنامهٔ مداخله‌ای کوبین‌های دولتی برای تأمین پنیر و یارانه برای تأمین شیر و ماست موردنیاز اعضای خانواده است.

۲- فرهنگ : مقایسهٔ میانگین خرید سرانهٔ اقلام خوراکی در گروه‌بندی تحصیلی سرپرستان خانوار و همسران آنان، در مطالعات شاخهٔ فرهنگ و سواد تغذیه‌ای طرح امنیت غذا و تغذیه کشور نشان می‌دهد که با افزایش سطح سواد سرپرستان خانواده، مصرف لبنیات افزایش می‌یابد. این افزایش در طبقات پردرآمد، همچنان نسبت مصرف بیشتر را با سطح سواد بالاتر نشان می‌دهد. افزایش سطح سواد همسران سرپرستان خانواده روند صعودی مصرف لبنیات را تشدید می‌کند. این الگو در خانواده‌های روستایی متفاوت است زیرا گروه بی‌سواد بیشترین مصرف را به نسبت کم‌سواد و باسواد حتی در طبقات کم‌درآمد، از گروه لبنیات داشته است. این واقعیت حاکی از دسترسی سهل‌تر فیزیکی و دسترسی بیشتر فرهنگی است. در باور و اعتقادات مردم از شیر به عنوان وسیلهٔ پذیرایی در مجالس سوگواری اهل بیت (ع) استفاده می‌شود زیرا شیر یکی از منابع حیاتی جامعه

محسوب می‌شود که اکثر افراد جامعه به آسانی به آن دسترسی دارند. لبنیات در فرهنگ روستایی جایگاه متفاوتی با فرهنگ شهری دارد. زندگی بدون لبنیات در روستا معنی ندارد. کشک ماده اصلی غذاهای سفره فقیر را تشکیل می‌دهد. ماست و پنیر وسیع‌ترین همراه نان در سفره کشاورزان است. عادت استمرار مصرف لبنیات در روستا ذائقه استفاده بیشتر آن را هم به وجود آورده است. نوجوانان و جوانان روستایی با ممت و اشتهای فراوان، لبنیات را به عنوان غذا می‌پذیرند. در حالی که در شهر، مصرف شیر نسبت به روستا، بخصوص در گروه سنی جوان با تمایل صورت نمی‌گیرد. هر چند که پنیر و ماست به همان برطرفداری روستا باقی می‌ماند.

۳- وضعیت مصرف‌کنندگان: در حالی که تمام گروه‌های سنی و جنسی و با شرایط متفاوت فیزیولوژیکی و سلامت باید از لبنیات در برنامه غذای روزانه استفاده نمایند ولی نوع فرآورده و مقدار آن بسیار متفاوت است. زنان باردار، شیرده، کودکان، نوجوانان و جوانان در میان گروه‌های سنی دیگر، بیشترین مقدار از لبنیات بخصوص شیر را باید مصرف نمایند، زیرا لبنیات، منبع اصلی کلسیم و فسفر در گروه‌های غذایی که رشد و حفاظت بهینه اسکلت بدن و دندان در گرو تعادل و تکافوی آنهاست، می‌باشد. مصرف پنیرهای پرچرب و پرنمک (فرایند شده Processed cheese)، کشک، خامه، سرشیر و کره در اعتدال برای گروه سنی نوجوان و جوان و بسیار کم در بزرگسالی توصیه می‌شود. افراد با بیماری‌های مزمن (مثلاً به فشار خون، دیابت، بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان) و چاقی، باید از خوردن این نوع فرآورده‌های لبنی کاملاً پرهیز نمایند. ماست با چربی معمولی یا کم چربی، مناسب همه گروه‌های اجتماعی است. محیط دستگاه گوارش را به علت تبدیل لاکتوز به اسید لاکتیک، ضد عفونی می‌نماید. حتی افرادی که تحمل لاکتوز^۱ را ندارند قادرند ماست را بدون هیچ مشکلی استفاده نمایند.

۴- فشارهای اجتماعی: تفاوت‌های طبقاتی، رسوم اجتماعی و دیگر عواملی که ممکن است خوردن یا نخوردن بقیه گروه‌های غذایی را تحت تأثیر قرار دهد، در مورد این گروه خاص وجود ندارد.

۵- زمان: گرچه در سطح وسیع فرآورده‌های لبنی فرایند شده و با تنوع زیاد در بازار (در شهر و روستا) عرضه می‌شوند ولی خانواده‌های زیادی به دلایل اقتصادی یا تندرستی ترجیح می‌دهند که ماست و پنیر مصرفی را به شکل خانگی (کم چرب و کم نمک) فراهم کنند. در عشایر و قبایل چادرنشین فلات ایران که فعالیت اصلی اقتصادی، دامپروری است، پردازش محصولات دامی، از جمله تهیه انواع فرآورده‌های لبنی، مشغله عمده روز در فصل بهار است.

۶- نقل و انتقال: بیشتر فرآورده‌های لبنی از نوع غذاهای فاسد شدنی در کوتاه مدت هستند

۱- افرادی که آنزیم لاکتاز برای جذب لاکتوز (قند شیر) را ندارند به این ناراحتی دچار می‌شوند.

که دو یا سه بار در هفته برای تهیه آنها باید به بازار مراجعه شود. شاید همین مسئله باعث شده که تمام خواروبارفروشی‌های محله، عرضه چند قلم پُر مصرف لبنی، را از جمله اقلام اصلی عرضه کالاهایشان قرار دهند. به هر ترتیب، نقل و انتقال فرآورده‌های لبنی چنانچه مسافت مسیر بیش از نیم ساعت باشد، باید با وسایل نقلیه مجهز به یخچال صورت گیرد. این مسئله در مورد شیرهای پاستوریزه معمولی و خامه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در میان این فرآورده‌ها، شیرخشک و شیر تغلیظ شده و شیرهای بسته‌بندی پاکتی چند لایه که در خلأ هستند، قابلیت ماندگاری به مدت طولانی بیرون از یخچال را دارند. همین امر باعث شده که حمل و نقل آنها بسیار آسان‌تر امکان‌پذیر شود.

۷- رویداد: فرآورده‌های لبنی، در فرهنگ عموم مردم دنیا، جایگاه ویژه و اصلی در صبحانه دارند. ولی در فرهنگ غذایی مردم ایران به غیر از صبحانه، نان و پنیر و بخصوص ماست تقریباً در هر وعده غذا زینت بخش سفره است. نذری شیر یا شیر کاکائو در اعیاد مذهبی و شیر برنج سفره افطاری از مواردی است که از فرآورده‌های لبنی به طور ویژه استفاده می‌شود.

۸- ارزش تغذیه‌ای: شیر حاوی ۸۷/۱ درصد آب، ۳/۵ درصد پروتئین، ۴/۹ درصد لاکتوز یا قند شیر (تنها کربوهیدرات موجود در شیر) و از ۵/۵ تا ۳/۵ درصد چربی (کم چرب تا پرچرب) است. لبنیات، بالاترین میزان کلسیم و فسفر را در بین گروه‌های غذایی دیگر دارا هستند. ویتامین‌های گروه «ب» (بخصوص ریبوفلاوین (ویتامین B_۲) به مقدار فراوان در شیر و فرآورده‌های لبنی یافت می‌شود. مقدار ویتامین‌های محلول در چربی (A و D، K، E) به نسبت چربی موجود در شیر، متفاوت می‌شود. به غیر از آهن و ویتامین C که مقدار آنها در شیر کم است، پروتئین با ارزش بالا و مقدار انرژی، ویتامین‌ها و املاح غنی در شیر، آن را به غذایی تقریباً کامل تبدیل می‌کند. فرآورده‌های لبنی به نسبت فرایندی که روی آنها صورت می‌گیرد، مقداری از ارزش تغذیه‌ای خود را از دست می‌دهند.

۲-۲-۴- عوامل مؤثر در هنگام خرید:

۱- بازار: محل عرضه فرآورده‌های لبنی بخصوص شیر، باید از قابلیت دسترسی فیزیکی مطلوب برخوردار باشد، زیرا رطوبت و چربی و دیگر ارزش‌های تغذیه‌ای فراوان لبنیات، فسادپذیری آن را به همان نسبت زیاد کرده و شرایط نگهداری و حمل و نقل این ماده مغذی را مشکل ساخته است. اماکن عرضه مواد لبنی باید از شرایط بهداشتی (Sanitary) و ایمنی (Safety) مطلوبی برخوردار باشد (تمیز، قابل شستشو، با یخچال‌های مطمئن و جادار).

بهترین طبقه اطمینان از کیفیت محصول فرآورده‌های لبنی، وجود بسته‌بندی سالم با مهر شناخته شده استاندارد و تاریخ تولید و انقضاء مصرف محصول لبنی است. شیر و لبنیات باید در بسته‌بندی‌هایی

که عبور نور از آن صورت نگیرد (مثل مقوا) عرضه شود، زیرا نور خواص تغذیه‌ای آن را کاهش می‌دهد. چنانچه از شرایط حمل و نگهداری قبل از خریداری شیر اطمینان وجود ندارد، بهتر است آن را به مدت ۲۰ دقیقه در حالت جوش آهسته حرارت دهیم سپس به مصرف (خوردن یا نگهداری در یخچال) برسانیم.

بسته‌بندی پنیر باید کاملاً سالم بوده، هیچ‌گونه تورمی در آن دیده نشود.

فروشنندگان مواد لبنی باید کاملاً معتبر و شناخته شده باشند. بهتر است زمان تحویل فرآورده‌های لبنی از کارخانه به مغازه یا محل عرضه در بازار را شناسایی نموده، برای دسترسی به محصول تازه‌تر و مطمئن‌تر در همان روز تحویل، محصول را از مغازه خریداری کرد.

۲- مقدار خرید: با توجه به اینکه فرآورده‌های لبنی، خصوصاً شیر و خامه، از مواد غذایی فاسد شدنی در مدت کوتاه هستند و باید در شرایط مناسب یخچال نگهداری شوند، بنابراین فضای کافی و مناسب اولین شرطی است که مقدار خرید را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بدون شک برنامه غذایی مستمر خانواده، مقدار موردنیاز اعضای خانواده و شرایط نگهداری و البته دسترسی فیزیکی به فرآورده‌های لبنی مهمترین عوامل تصمیم‌گیر در مقدار خرید مواد این گروه غذایی از بازار می‌باشند.



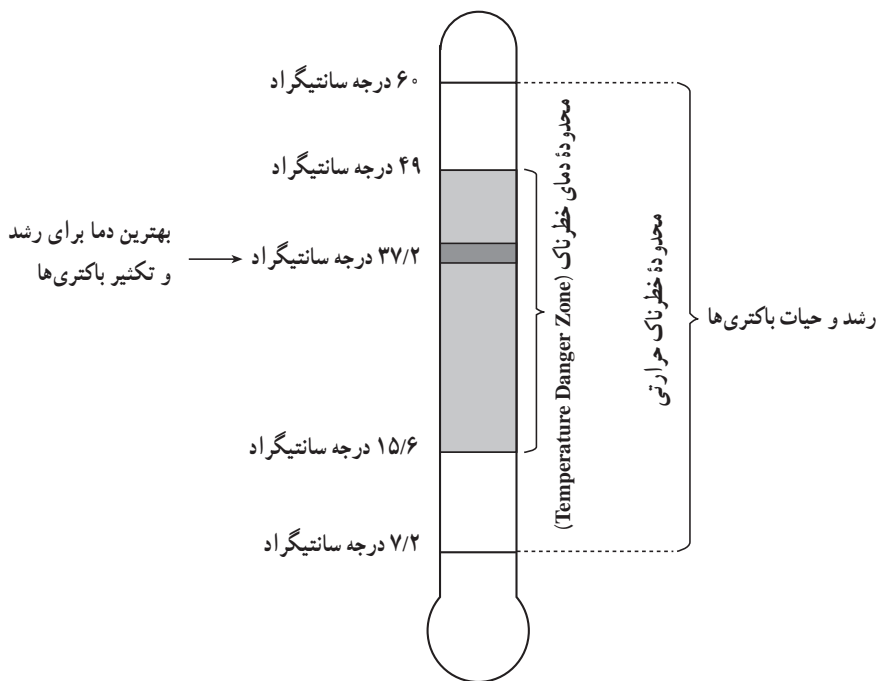
۳-۴- حلقه دوم - آماده سازی لبنیات

۳-۴-۱ اندازه گیری : میزان رطوبت موجود در فرآورده های لبنی طیف بسیار گسترده ای دارد، زیرا از شیر که ماده ای کاملاً مایع شکل با ۸۸ درصد رطوبت است تا کشک که ماده ای جامد و دارای ۱۴ درصد رطوبت می باشد، این تفاوت وجود دارد. اندازه گیری شیر، مانند هر مایع دیگری، هم به صورت سیستم حجمی و با استفاده از لیوان های مدرج امکان پذیر است، هم به صورت سیستم متریک و با استفاده از ترازو قابل اندازه گیری است. اما بهترین روش، با توجه به تفاوت وسیع میزان رطوبت یک فرآورده به فرآورده دیگر، اندازه گیری با ترازوست که اطمینان از دقت و صحت وزن ماده لبنی را تضمین می کند.

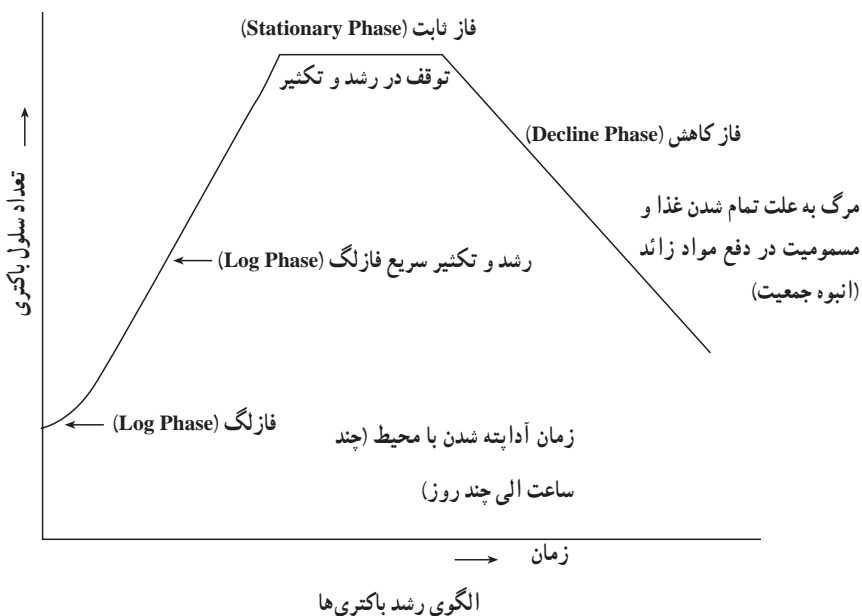
۳-۴-۲ مراحل آماده سازی : به غیر از تصفیه شیر خام و آماده نمودن آن برای فرایندهای حرارتی؛ اندازه گیری دقیق، مهمترین مرحله آماده سازی فرآورده های لبنی قبل از مصرف می باشد و مهمترین نکته در این مرحله رعایت دستورالعمل های بهداشتی - ایمنی به منظور حفظ استاندارد تغذیه ای این گروه غذایی است. اندازه گیری در کوتاه ترین زمان ممکن، بهداشتی بودن وسایل (اجتناب از انتقال آلودگی از یک وسیله به وسیله دیگر) و شستن فوری ظروف پس از اندازه گیری و پاک کردن سطوح از هرگونه آغشتگی است، زیرا چنانچه گفته شد، فرآورده های لبنی علیرغم ارزش غذایی فراوانی که دارند، محیط بسیار مطلوبی برای رشد و تکثیر میکرواورگانسیم ها را ایجاد نموده، سبب بیماری و مسمومیت می شوند.

مطالعه آزاد

محدوده دمای خطرناک (Temperature Danger Zone) طیف دمای است که میکرواورگانسیم های موجود در غذا قادر به رشد و تکثیر هستند. در این طیف درجاتی رشد و تکثیر به سرعت و بیشتر صورت می گیرد. طولانی ترین زمانی که یک ماده غذایی قبل از اطمینان از فساد آن، می تواند در این محدوده قرار گیرد، چهار ساعت است. ایمن ترین زمان قرارگیری در این محدوده نیم ساعت است. چنانچه مرحله آماده کردن غذاهای فاسد شدنی بخصوص لبنیات، بیش از نیم ساعت زمان نیاز دارد، باید از تکنیک هایی برای پایین نگهداشتن دمای ماده غذایی استفاده نمود (استفاده از ظرف یخ و کاملاً سرد نمودن وسایل و ماده غذایی قبل از مرحله آماده کردن).



دما و رشد باکتری‌ها



۴-۴- حلقه سوم - پخت لبنیات

۴-۴-۱- خصوصیات تأثیرپذیر از حرارت: بافت، مهمترین خصوصیت در شیر و فرآورده‌های لبنی است که در هنگام پخت مشکلاتی را به وجود می‌آورد. وجود اسیدهای آمینه و قند شناور در محیط آبی (Aqueous Phase) بافت نرم و لطیف ایجاد می‌نماید که انتقال حرارت به سهولت انجام گرفته موجب انعقاد پروتئین و کاراملیزه شدن^۱ لاکتوز شیر می‌شود. حرارت ملایم و محدود نمودن زمان پخت در کاهش ضایعات هنگام پخت شیر و مواد لبنی، از اصول مهم پخت این گروه غذایی است. مشکلات پخت شیر

۱- تشکیل یک ورقه فیلم (Scum Formation) یعنی انعقاد پروتئین‌ها به علت حرارت دادن می‌باشد. شعله کم و زمان کوتاه پخت از ایجاد این مشکل می‌کاهد.

۲- دلمه شدن شیر (Curdling) که به هنگام پخت با مایع اسیدی صورت می‌گیرد مثل اضافه کردن رب گوجه فرنگی.

۳- ته گرفتن (Scoarching) که باز به علت انعقاد پروتئین‌ها و کاراملیزه شدن لاکتوز (قند شیر) صورت می‌گیرد. انتخاب ظروف با جدار ضخیم و حرارت ملایم از این مشکل جلوگیری می‌نماید.

۴-۴-۲- روش‌های پخت لبنیات: اولین مرحله پخت لبنیات، تبدیل شیرخام به مایع قابل خوردن، یعنی شیر معمولی است که عاری از میکرواورگانیزم‌های بیماری‌زا برای انسان باشد. پاستوریزه کردن (کشتن میکروب‌های بیماری‌زا)، هموژنیزه کردن (توزیع یکنواخت چربی در مایع شیر) و استریل کردن (کشتن تمام میکرواورگانیزم‌های موجود در شیر) از فرایندهای صنعتی است که روی شیر، اصلی‌ترین ماده لبنی، صورت می‌گیرد. جوشاندن شیر خام به مدت ۲۰ دقیقه با حرارت ریزجوش (۸۲ تا ۹۹ درجه سانتیگراد) بعد از جوش آمدن شیر (رسیدن به دمای ۱۰۰ درجه سانتیگراد) آن را برای خوردن آماده می‌سازد.

از آنجا که شیر، مایع مهم پخت است، کلیه روش‌های پخت این گروه، حتی کشک، با روش حرارت مرطوب صورت می‌گیرد. روش حرارت مرطوب را می‌توان در فر تتوری (Bake) یا روی شعله آتش بر فرآورده‌های لبنی اعمال نمود.

به هر صورتی که فرآورده‌های این گروه غذایی پخت شوند، حرارت ملایم و مدت حرارت‌دهی کوتاه، اصلی است که باید رعایت گردد تا محصول نهایی از ارزش و کیفیت غذایی - تغذیه‌ای مطلوب برخوردار باشد.

۱- حرارت دادن به شکر یا غذاهای حاوی شکر به طوری که رنگ آن قهوه‌ای شده و بوی مطلوب دهد.

۵-۴- حلقه چهارم - توزیع و سرو لبنیات

۱-۵-۴- توزیع: همه گروه‌های اجتماعی باید هر روز از شیر و یا جانشین‌های آن (ماست، پنیر، بستنی) استفاده نمایند. زنان باردار و شیرده و جوانان بیشترین مقدار شیر و جانشین آن را باید در روز دریافت کنند. حداقل دریافت این گروه در روز، ۴ واحد مصرف است که بهتر است در میان فرآورده‌های لبنی بیشتر آن از شیر تأمین شود. کودکان و نوجوانان روزی ۳ واحد مصرف، افراد بالغ سالم و سالمندان روزانه ۲ تا ۳ واحد مصرف، به منظور تأمین نیاز فیزیولوژیکی بدنشان به کلسیم و فسفر و همچنان دسترسی بهتر و بیشتر به پروتئین، باید از گروه لبنیات استفاده نمایند.



هر واحد مصرف از این گروه غذایی برابر است با ۲۴۰ میلی لیتر (CC) شیر، یک لیوان (۲۲۰ میلی لیتر) ماست، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر، یک لیوان (۲۲۰ میلی لیتر) کشک پاستوریزه و ۱/۵ لیوان بستنی می باشد.

تأکید بر استفاده به اندازه و مستمر روزانه از شیر و جانشین‌های آن، در دوره بارداری از کاهش کلسیم بدن مادر جلوگیری کرده، ذخیره تشکیل اسکلت در جنین را تأمین می نماید؛ در دوران شیردهی، ضمن محافظت از ذخایر مادر، مقدار کافی کلسیم برای رشد سریع سلول‌های استخوانی و دندان نوزاد و کودک را مهیا می سازد.

در دوران نوجوانی و جوانی همچنان نیاز فراوان به کلسیم و فسفر اسکلت بدن را تأمین می کند و بالاخره در دوران بزرگسالی و سالمندی از کاهش ضخامت استخوان‌ها و پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری به عمل می آورد.

جدول توصیه برای توزیع لبنیات روزانه

نوع ماده غذایی	تعداد واحد مصرف در روز	اندازه هر واحد مصرف	مواد مغذی اصلی ریز	مواد مغذی اصلی درشت	ملاحظات
شیر	کودکان و نوجوانان ۳ واحد	یک لیوان شیر ۲۴۰ میلی لیتر	کلسیم	هر واحد شیر دارای ۱۲ گرم کربوهیدرات و ۸ گرم پروتئین می باشد.	شیر بدون چربی، ماست ساده و کم چرب و پنیر کم چرب را هر روز می توان مصرف کرد.
و	افراد بالغ و سالمندان ۲ تا ۳ واحد	۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر	ریبوفلاوین (ویتامین B _۲) ویتامین B _{۱۲}	شیر بدون چربی و خیلی کم چرب حاوی ۳ تا ۹ گرم چربی و ۹۰ کالری است.	شیر پرچرب، ماست پرچرب، پنیر پرچرب مانند پنیر تبریز، انواع نوشیدنی های تهیه شده با شیر
فرآورده های شیر	باردار و شیرده ۴ واحد	۱ لیوان کشک ۲۴۰ گرم ۱/۵ لیوان بستنی	فسفر، پتاسیم، منیزیم، کلراید و سولفور	شیر کم چرب حاوی ۵ گرم چربی و ۱۲۰ کالری می باشد. شیر پرچرب حاوی ۸ گرم چربی و ۱۵۰ کالری است.	پرچرب مانند معجون و شیرموز را گاه گاهی (هفته ای یک بار یا کمتر) می توان مصرف کرد.



۲-۵-۴- سرو : مقدار سرو شیر در هر واحد

مصرف غذا یا سهم مصرف (Portion Size) یک لیوان استاندارد (۲۴۰ میلی گرم) می باشد. این مقدار اساس محاسبه میزان دریافت فرآورده های لبنی (شیر یا جایگزین های آن) در اماکن غذادهی است. عمده ترین مواد لبنی، یعنی شیر، پنیر، ماست و سپس خامه و کره، از مهمترین مواد غذایی هستند که در وعده صبحانه سرو می گردند. این یک الگوی جهانی است. خاصیت انعقاد پروتئین های شیر که موجب غلظت غذا می شود؛ طعم مطبوع و لطافت بافت شیر و فرآورده های دیگر باعث می شود که این گروه غذایی را همراه طیف وسیعی از غذاها سرو نمایند. شیر، ماده اولیه و اصلی سس سفید

که سس پایه نام دارد، می‌باشد. انواع پنیر در کشدار نمودن و طعم بیشتر با غذاهای ایتالیایی سرو می‌شود. همچنین انواع پنیر محتویات اصلی ساندویچ‌های وعده ناهار را در سراسر دنیای غرب تشکیل می‌دهد. پنیر و ماست و کشک زینت و مایه اصلی سفره غنی و فقیر در ایران است. وسعت قابلیت سرو محصولات لبنی، جایگاه ویژه‌ای در سفره خانواده را احراز کرده، قابلیت دسترسی فیزیکی، اقتصادی و فرهنگی آن هم این جایگاه را در سفره خانواده‌های با خصوصیات متفاوت اجتماعی - اقتصادی، ثابت نموده است.

۴-۶- حلقه پنجم - ضایعات لبنیات

۴-۶-۱ ضایعات لبنیات: همانطور که در حلقه‌های قبل اشاره شد، فسادپذیری سریع غذاهای گروه لبنیات، چنانچه شرایط مناسب حفاظت در هر حلقه رعایت نشود، شانس ضایع شدن و دور ریز آنها را افزایش می‌دهد. در حلقه تأمین، ضایعات لبنیات به فاسد شدن آنان مربوط می‌شود، در حالی که در حلقه آماده‌سازی فساد و بسته‌بندی نادرست، هر دو، ضایعات این مواد را به وجود می‌آورند. در پخت، رعایت نکردن اصول صحیح پخت موجب از دست رفتن ارزش غذایی و تغذیه‌ای فرآورده‌های لبنی شده، ضایعات را موجب می‌شود. اگر چنانچه ماده غذایی لبنی قبل از پخت آلوده گردد یا از شیر خام تهیه شود، دمای پخت مرکز آن باید به حداقل ۶۰ درجه سانتیگراد برسد (Internal Product Temperature I.P.T.). در غیر این صورت آلودگی باعث بیماری گشته، به نوعی دیگر ضایعات را ایجاد می‌نماید. در حلقه توزیع و سرو، مصرف بی‌رویه خامه، کره، بستنی و یا مصرف زیاد شیر، پنیر و ماست پُرچرب چاقی را عارض می‌شود که به دنبال آن عوامل ابتلاء به بیماری‌های مزمن افزایش می‌یابد، و این خود دیدگاه دیگری از به وجود آوردن ضایعات محسوب می‌شود.

۴-۶-۲ نگهداری لبنیات: اصل، در انبار و نگهداری لبنیات، بسته‌بندی آنان است. مصرف مواد لبنی پیش از انقضای تاریخ، حفظ دمای مناسب و شرایط بهداشتی یخچال، از موارد کاهش ضایعات مواد لبنی در آخرین حلقه تدارک و تهیه غذا می‌باشد.

شرایط مناسب نگهداری لبنیات در یخچال

نوع فرآورده	دمای مناسب	مدت زمان نگهداری ایمن	توضیحات
شیر معمولی	۰ تا ۲/۲ درجه سانتیگراد	با توجه به تاریخ انقضای روی پاکت یا ۲ تا ۴ روز پس از پاستوریزه کردن	
کره	۳ تا ۴/۵ درجه سانتیگراد	۲ هفته	کاملاً پوشیده
پنیر نرم	۳ تا ۴/۵ درجه سانتیگراد	۳ تا ۷ روز	کاملاً پوشیده
پنیر پروسه شده	۳ تا ۴/۵ درجه سانتیگراد	یک ماه در یخچال، شش ماه در فریزر	کاملاً پوشیده
شیر خشک	۱۵ تا ۲۱ درجه سانتیگراد	یک سال	قبل از باز کردن
شیر خشک	۳ تا ۴/۵ درجه سانتیگراد	یک سال	بعد از باز کردن
خامه	۳ تا ۴/۵ درجه سانتیگراد	۳ تا ۵ روز	پوشیده
غذایی که خامه دارد	۳ تا ۴/۵ درجه سانتیگراد	۲ تا ۳ روز	پوشیده
غذاهایی که شیر یا			
پنیر دارد	۳ تا ۴/۵ درجه سانتیگراد	۳ تا ۵ روز	پوشیده
بستنی	۱۸- درجه سانتیگراد فریزر	۳ تا ۴ ماه	



یادداشت‌های مهم

مهمترین فرآورده لبنی شیر است، زیرا بیشترین مقدار مواد مغذی را داراست و قابلیت تبدیل به فرآورده‌های دیگر را دارد.

شیر و فرآورده‌های لبنی از مواد غذایی فاسدشدنی در کوتاه مدت (Perishable Foods) هستند. بنابراین دما و زمان، در مسیر چرخه تدارک و تهیه غذا در مورد آنان به شدت باید کنترل شود.

شیر یک مایع بسیار مطبوع پخت است.

از فرآورده‌های لبنی به عنوان غلظت‌دهی در غذاها استفاده وسیع می‌شود.

فرآورده‌های لبنی مطمئن‌ترین فرآورده‌های حیوانی سفره غذای خانواده‌اند.

کنترل درجه حرارت (شعله ملایم) و مدت زمان حرارت‌دهی (کوتاه) در پخت شیر و لبنیات از اصول بسیار مهم است.

انعقاد پروتئین‌های شیر و کار املیزه شدن لاکتوز، از خصوصیات ویژه شیر در فرآورده‌های پخت و عمل‌آوری است.

فرآورده‌های لبنی بخصوص شیر در غذای روزانه همه افراد باید گنجانده شود، زیرا ارزش غذایی و تغذیه‌ای این گروه غذایی بسیار ویژه است، به‌طوری‌که شیر می‌تواند به تنهایی یک غذای کامل باشد.

تحقیق کنید

- ۱- انواع فرآورده‌های لبنی موجود در منطقه خود را با ذکر روش تهیه (سنتی یا صنعتی) شناسایی کنید.
- ۲- روش‌های نگهداری این گروه را به تفکیک بنویسید.
- ۳- روش‌های تهیه و پخت لبنیات (سنتی و غیر سنتی) را که در منطقه مسکونی شما رایج است، بنویسید.
- ۴- چند غذای سنتی تهیه شده از شیر، پنیر و فرآورده‌های دیگر لبنی را که مخصوص منطقه شماست بنویسید.
- ۵- چگونگی استفاده از فرآورده‌های لبنی را در سفره غذای خانواده که مخصوص منطقه شماست بنویسید.

پرسش

- ۱- عملکرد شیر در دستور العمل غذایی را بنویسید.
- ۲- چرا شیر و فرآورده‌های آن یک گروه غذایی شده‌اند؟
- ۳- خصوصیات فرآورده‌های تخمیری شیر را بنویسید.
- ۴- آیا شیر می‌تواند یک غذای کامل باشد؟ چرا؟
- ۵- اصول پخت پنیر را بنویسید.
- ۶- مهمترین نکته در هنگام خرید فرآورده‌های لبنی چیست؟
- ۷- عوامل نرمی و لطافت شیر و فرآورده‌های آن را ذکر نمایید.

۷-۴- فعالیت‌های آزمایشگاهی ۶

شیر و پنیر

امروزه انواع شیرهای پاستوریزه و همورنیزه شده در بازار موجود است. مهمترین پروتئین‌های شیر شامل کازئین و وی^۱ می‌باشد. این پروتئین‌ها در کیفیت پخت شیر اثر می‌گذارند. پنیر از شیر

۱- وی: آب پنیر

درست شده است.



هدف : شناسایی انواع شیر و پنیر موجود در بازار و شناخت نقش آنها در تدارک و تهیه غذا

اهداف

۱- پی بردن به چگونگی تأثیرات دما و اسید بر خصوصیات پروتئین های شیر

۲- آشنایی با انواع مختلف محصولات

شیر و پنیر موجود در بازار

۳- مشاهده چگونگی رفتار بعضی عوامل در شیر و پنیر به هنگام پخت

اصول

۱- کازئین ۸۰ درصد پروتئین شیر را تشکیل می دهد و وی ۲۰ درصد.

۲- پروتئین های وی شامل لاکتا آلبومین و لاکتاگلوبولین اند.

۳- فرایند هموژنیزاسیون، چربی را به ذرات ریز تبدیل کرده، در شیر به طور یکنواخت پخش

می کند.

۴- وقتی شیر روی اجاق حرارت می بیند، پروتئین های آن در کف ظرف ته نشین شده به صورت

ته دیگ در می آیند.



۵- کازئین به وسیله اسید ته نشین می شود. رسوب کازئین در شیر برای تولید پنیر و محصولات

دلمه شده از شیر مناسب است.

۶- رنین آنزیمی است که باعث رسوب کازئین در شیر می شود.

۷- برای رسوب کازئین به وسیله رنین، شرایط زیر باید وجود داشته باشد :

الف - دمای بین ۴۰ تا ۴۲ درجه سانتیگراد برای فعال نمودن آنزیم

ب - دمای ۶۰ درجه سانتیگراد برای غیرفعال نمودن آنزیم

ج - مناسب ترین درجه pH بین ۵/۸ و ۶/۴

د - مقدار کافی از یون های کلسیم که مورد نیاز رسوب کردن کازئین است.

۸- در تولید صنعتی پنیر :

الف - مخلوطی از رنین و اسید استفاده می شود.

ب - شیر پاستوریزه، خامه، شیر بدون چربی، و یا مخلوطی از آنها حرارت داده شده، سپس از

میکرواورگانیزم های تولیدکننده اسید لاکتیک به مقدار کافی به آن اضافه می نمایم.

ج - بعد از تولید کافی از اسید که pH ۵/۸ مهتا شد، شیر به رنین آغشته می شود.

د - این عمل باعث می شود که شیر دلمه یا ژلاتینه شود.

ه - ژله بسته شده به قطعات کوچک برش داده می شود.

و - سپس به آن حرارت می دهند تا جمع شده، آب پنیر یا پروتئین وی از آن خارج شود.

ز - وی را از دلمه جدا می کنیم.

۹- پنیر خام از دلمه شیر که هیچ عمل آوری دیگری، به غیر از اضافه کردن مقدار کمی نمک

و بعضی مواقع خامه به آن، صورت نگرفته، درست شده است.

۱۰- پنیر پخته، از دلمه شیری که آغشته شده به میکروب یا کپک دلخواهی که خصوصیات طعم

و بافت مطلوب را به آن می دهد، درست شده است.

۱۱- پنیر فرایند شده، مخلوطی از یک یا چند پنیر طبیعی است که حرارت دیده یا پاستوریزه شده

است. امولسیفایر^۲ و آب به آن اضافه شده، مخلوط را آنقدر هم می زنند تا محصولی نرم و یکنواخت

تولید کند. پنیرهای غذایی و صبحانه هم مثل پنیر فرایند شده درست می شوند با این تفاوت که در آنها

مقدار نمک و چربی کمتر و رطوبت بیشتر است.

۱۲- حرارت مستمر در دمای بالا و به مدت طولانی، باعث از دست رفتن رطوبت شده، پنیر را

۱- pH: محیط اسیدی و بازی هر ماده آلی

۲- امولسیفایر: موادی که قابلیت ایجاد اتحاد بین آب و روغن را به وجود می آورند.

منقبض و لاستیکی می‌کند.

۱۳- پنیر فرایند شده نسبت به حرارت ثبات بیشتری دارد تا پنیرهای خانگی. امولسیفایر پنیر فرایند شده خصوصیات ترکیب پذیری آن را بهبود می‌بخشد.

۱-۷-۴- فعالیت ۱: به منظور آشنایی با انواع شیر موجود در بازار، جدول زیر را کامل کنید.

جدول ارزشیابی شیر

شیر	ظاهر	بو و طعم	پذیرش

۲-۷-۴- فعالیت ۲: نمایش اثرات حرارت بر دلمه شدن شیر به وسیله رنین

مقدار شیر	حرارت
$\frac{1}{2}$ فنجان	$42(5^{\circ}\text{C})$ درجه فارنهایت
$\frac{1}{2}$ فنجان	$105(4^{\circ}\text{C})$ درجه فارنهایت
$\frac{1}{2}$ فنجان	$212(100^{\circ}\text{C})$ درجه فارنهایت

۱- حرارت ذکر شده در جدول بالا را برای افزایش دمای نصف فنجان شیر در مقطع حرارتی

تنظیم کنید.

- ۲-۱ قرص آنزیم رنین را در یک قاشق غذاخوری حل نمایید.
- ۳-۴ محلول آنزیمی را به شیر اضافه کرده، با سرعت هم بزنید.
- ۴-۴ حال محلول شیر و آنزیم را به مدت ده دقیقه در دمای اتاق نگهدارید.
- ۵- سپس ظرف شیر را در یخچال به مدت یک ساعت برودت داده، نتایج را در جدول زیر گزارش کنید.

جدول ارزشیابی مشاهدات دلمه شدن شیر با رنین	
حرارت	توضیح مشاهده تشکیل دلمه در هر آزمایش
۴۲°F (۵°C)	
۱۰۵°F (۵°C)	
۲۱۲°F (۵°C)	

پرسش

- ۱- بهترین حرارت دلمه شدن شیر با رنین کدام است؟
- ۲- فعل و انفعالی که صورت می‌گیرد چیست؟
- ۳- زمینه‌های ضروری برای رسوب کازئین با رنین چیست؟

۳-۷-۴ فعالیت ۳: مشاهده تأثیر حرارت و اسید بر پروتئین‌های شیر

الف - انعقاد به وسیله حرارت

- ۱- یک لیوان شیر را در ظرفی، روی حرارت ملایم قرار دهید.
- ۲- بدون هم زدن بگذارید حرارت به ۱۰۰ درجه سانتیگراد برسد.
- ۳- ظرف را برداشته، در جدول زیر؛ مشاهدات خود را گزارش نمایید.

ب - انعقاد پروتئین‌های شیر به وسیله اسید

- ۱- یک لیوان شیر را در لیوان اندازه‌گیری ریخته، یک قاشق غذاخوری از آن کم کنید.
- ۲- pH شیر را اندازه بگیرید
- ۳- یک قاشق غذاخوری سرکه به آن اضافه کنید و بگذارید ۵ دقیقه بماند.
- ۴- pH آن را اندازه بگیرید
- ۵- مشاهدات خود را در جدول صفحه بعد گزارش کنید.

جدول ارزشیابی تأثیر حرارت و اسید بر پروتئین‌های شیر				
نوع شیر	تأثیر حرارت	تأثیر اسید	ظاهر	چگونگی تأثیر بر پروتئین‌ها
شیر معمولی		////		
شیر معمولی	////			

پرسش

۱- تأثیر حرارت بر شیر چیست؟

۲- کدام پروتئین‌ها متأثر شده‌اند؟

۳- تأثیر اسید بر شیر چیست؟

۴-۷-۴ فعالیت ۴ : مشاهده تغییرات در شیر به هنگام پخت، به وسیله نمایش وضعیت‌های

سوپ گوجه‌فرنگی

ارزشیابی سوپ گوجه‌فرنگی				
واریت‌ها	ظاهر	غلظت	رنگ	طعم
شیر معمولی				
شیر کم چرب				
خامه				

سوپ گوجه‌فرنگی

مواد لازم برای تهیه سوپ گوجه‌فرنگی

کره یا مارگارین ۱ قاشق غذاخوری، آب گوجه‌فرنگی $\frac{2}{3}$ فنجان، آرد ۱ قاشق غذاخوری، پیاز

خردشده ۱ عدد، نمک $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری، رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق غذاخوری و شیر معمولی، شیر

کم چرب و یا خامه؛ به ترتیب $\frac{1}{4}$ فنجان.

طرز تهیه

۱- آب گوجه‌فرنگی و پیاز را به مدت پنج دقیقه حرارت می‌دهیم، سپس از صافی رد کرده،

در یک فنجان اندازه‌گیری ریخته $\frac{2}{3}$ آن را بر می‌نماییم. رب گوجه را به آن اضافه کرده، هم می‌زنیم.

۲- در قابلمه‌ای چربی را آب کرده، نمک و آرد به آن اضافه می‌کنیم، روی اجاق می‌گذاریم تا

نرم شود سپس از روی شعله برمی‌داریم.

- ۳- شیر را به آرامی به گوجه فرنگی اضافه می کنیم و آن را به مایع آرد و کره می افزاییم.
- ۴- دوباره مایع را حرارت می دهیم و در حالی که مرتب هم می زنیم آن را به درجه جوش می آوریم، از روی آتش برداشته شوهد را در جدول بالا گزارش می کنیم.

پرسش

- ۱- راه های جلوگیری از دلمه شدن شیر را که pH آن اسیدی شده است توضیح دهید.
- ۲- چه ماده غذایی در سوپ نقش تثبیت کننده دارد؟
- ۳- برای جلوگیری از دلمه شدن شیر در سوپ چه تکنیک هایی به کار می رود؟ توضیح دهید.

۵-۷-۴- فعالیت ۵: آشنایی با انواع پنیر موجود در بازار

جدول ارزشیابی انواع پنیر						
انواع پنیر	اسم	طعم	بافت	بو	رنگ	موارد استفاده
پنیر خام پرچرب						
پنیر خام کم چرب						
پنیر رسیده نرم						
پنیر رسیده سفت						
پنیر فرایند شده						

- ۶-۷-۴- فعالیت ۶: برای دریافتن خصوصیات پنیر در پخت، دستورالعمل زیر را تجربه کرده، مشاهدات خود را گزارش کنید.

ماکارونی و پنیر

مواد لازم برای تهیه ماکارونی و پنیر

- ماکارونی پخته و آبکش شده ۲ فنجان، شیر کم چرب ۲/۵ فنجان، آرد $\frac{1}{4}$ فنجان، پنیر چدار^۱ ۲/۵ فنجان، نمک و فلفل به اندازه کافی و پیاز رنده شده ۱ قاشق غذاخوری
- ۱- فر را ۳۵۰ درجه سانتیگراد حرارت دهید.
- ۲- آرد، نمک و فلفل را در ظرفی با هم مخلوط کنید.

۱- هر بار با یک نوع پنیر پرچرب یا کم چرب دستورالعمل امتحان شود.

۳- به آرامی شیر را به مواد خشک اضافه کنید تا کاملاً حل شود.

۴- روی شعله کم، مخلوط را مرتب هم بزنید تا غلیظ شود.

۵- دو فنجان پنیر رنده شده را با تمام مواد، غیر از ماکارونی مخلوط کرده هم می‌زنیم تا پنیر آب شود.

۶- از روی شعله برداشته، ماکارونی را با مخلوط آمیخته و در ظرف نسوز (ظرف فر) می‌ریزیم. روی آن را با پنیر رنده شده می‌پوشانیم و به مدت ۳۰ دقیقه با درجه تنوری (Bake) حرارت می‌دهیم و پس از پخت، شواهد را، در جدول گزارش می‌کنیم.

جدول ارزشیابی ماکارونی و پنیر				
انواع	ظاهر	بافت	طعم	توضیحات
پنیر چدار (کاله)				
پنیر پیتزا (کاله)				
پنیر پیتزای کم چرب				

پرسش

۱- پنیر چگونه رسیده یا دلمه می‌شود؟ توضیح دهید.

۲- چه چیز میزان چربی موجود در پنیر را تعیین می‌کند؟

۳- فرق بین پنیر صبحانه و فرایند شده چیست؟

۴- تأثیر چربی بر بافت، طعم و چگونگی آب شدن پنیر را توضیح دهید.

پروژه

تنظیم یک برنامه غذایی ۲۴ ساعته برای یک خانواده ۴ نفره که در تمام وعده‌های آن با رعایت توزیع و نوع آن، از گروه لبنیات استفاده شده باشد.

۱- وعده‌های غذای ۲۴ ساعته شامل: صبحانه، میان وعده صبح و نهار، میان وعده عصر و شام است. (سهم انرژی روزانه از وعده‌های غذا در یک شبانه روز بدین قرار است: صبحانه ۲۰٪، نهار ۳۰٪، شام ۲۰٪ و هر کدام از میان وعده‌های صبح و عصر ۱۵٪)

۲- مقدار استفاده لبنیات در هر وعده محاسبه شود.

- ۳- انواع لبنیات از نوع محلی و با تنوع فصلی انتخاب شود.
- ۴- حتی المقدور از دستورالعمل‌های سنتی یا قومی برای تهیه برنامه غذایی در تمام وعده‌ها استفاده شود.
- ۵- در تهیه برنامه غذایی با روش‌های پخت سنتی از نکات مثبت فراگرفته در هنگام تهیه غذا، در چرخه تدارک غذا استفاده شود.
- ۶- تغییرات مثبت برای حفظ بالاترین میزان ارزش غذایی و تغذیه‌ای در فرایند تهیه این برنامه غذایی نسبت به روش سنتی را نام ببرید (در مرحله خرید، آماده‌سازی، پخت و توزیع و سرو).
- ۷- کام‌پذیری و طعم غذاها در هر وعده را گزارش کنید تفاوت آن‌را با روش سنتی بنویسید.

۸-۴- فعالیت‌های کارگاهی

۸-۴-۱- فعالیت کارگاهی ۸ :

هدف : تهیه فرنی

اهداف ویژه

- ۱- تهیه مواد لازم با رعایت نکات اصولی در هنگام خرید
 - ۲- آماده‌سازی مواد لازم برای تهیه، با رعایت نکات اصولی مربوط به هر ماده غذایی
 - ۳- پخت مواد متشکله فرنی با رعایت اصول پخت و نکات حایز اهمیت در نگهداری ارزش غذایی - تغذیه‌ای مواد
 - ۴- سرو فرنی
 - ۵- برآورد میزان ضایعات تهیه فرنی
- روش کار

قدم اول - تنظیم فهرست مواد موردنیاز برای تهیه فرنی

مواد لازم برای تهیه فرنی برای دو نفر : شیر ۵/۵ لیتر، آرد برنج ۲ قاشق سوپخوری (۵۰ گرم)، شکر ۴ قاشق سوپخوری (۱۰۰ گرم)، گلاب ۱ تا ۲ قاشق سوپخوری

قدم دوم - برآورد دسترسی فیزیکی به نسبت دسترسی اقتصادی به مواد لازم : مواد متشکله این غذا از گروه نان و غلات، لبنیات و قندهاست. کلیه مواد در اغلب اماکن عرضه (مغازه‌های خرده‌فروش یا فروشگاه‌های زنجیره‌ای و یا میادین میوه و تره‌بار شهرداری) به‌وفور یافت می‌شود. عرضه شیر در میادین میوه و تره‌بار هم از نظر تازه بودن و هم از نظر قیمت مناسب‌تر است.

قدم سوم - انتخاب مواد لازم : این غذا حاوی انرژی و پروتئین می باشد. مواد اولیه آن باید تازه، سالم و بهداشتی انتخاب شوند. چنانچه آرد برنج مانده باشد فرنی بوی ماندگی می دهد. اگر شیر خراب باشد هنگام حرارت دیدن بریده می شود.

قدم چهارم - آماده سازی مواد لازم

- ۱- میز آماده سازی مواد را تمیز نموده، ظروف مورد نیاز این مرحله را آماده کنید.
- ۲- با رعایت بهداشت فردی (شستن دست ها، پوشش مناسب مو و لباس و کفش) مواد را آماده کنید.
- ۳- کلیه مواد مورد نیاز تهیه غذا را اندازه گیری نموده، روی میز آماده سازی قرار دهید.

قدم پنجم - پخت فرنی

- ۱- آرد برنج را در شیر حل کنید.
- ۲- ظرف را روی شعله قرار داده، مرتب هم بزنید.
- ۳- زمانی که مواد شما شروع به جوشیدن کرد شعله را کم کرده، مرتب هم بزنید تا آرد گلوله نشود.
- ۴- صبر کنید تا محلول به قوام بیاید.
- ۵- شکر را اضافه کرده، هم بزنید.
- ۶- در آخر کار گلاب را اضافه کرده، هم بزنید.
- ۷- ظرف را از روی حرارت برداشته، فرنی را در ظرفی گود کشیده، روی آن را با دارچین یا مغز پسته تزیین نمایید.

قدم ششم - سرو فرنی : این غذا هم گرم سرو می شود و هم سرد. چنانچه گرم سرو شود، غذای مخصوص صبحانه و یا ایام بیماری دستگاه گوارشی است و چنانچه سرد سرو شود، دسر بسیار مناسبی بعد از غذای اصلی می باشد. این دسر در ایام ماه مبارک رمضان پیوسته مصرف می شود. دسر فرنی را با انواع مربا و عسل هم مصرف می نمایند که در آن صورت مقدار شیرینی افزوده شده به شیر، هنگام پخت باید بسیار کم باشد.

قدم هفتم - در خاتمه کار، کلیه وسایل استفاده شده را شسته، خشک نموده، در قفسه مخصوص قرار دهید و کارگاه را برای استفاده نوبت بعد آماده کنید نکات ایمنی کارگاه را رعایت نمایید.

قدم هشتم - ارزشیابی مطلوبیت غذایی و تغذیه ای فرنی

- ۱- میزان کالری، پروتئین و کربوهیدرات این غذا را محاسبه کنید.
- ۲- هزینه این غذا را در مقابل مقدار انرژی به دست آمده محاسبه نمایید.
- ۳- مقدار مواد مغذی از دست رفته در فرایند آماده سازی را با استفاده از جدول کتاب تغذیه و

بهداشت محاسبه کنید.

۴- کام‌پذیری غذا را در سه درجه بندی خوب، متوسط و نامطلوب ارزشیابی کنید.
قدم نهم - تحویل گزارش کارگاه : کلیه محاسبات قدم ششم را در گزارشی مکتوب، به همراه صورت خرید، به مسئول کارگاه تحویل نمایید.

۲-۸-۴- فعالیت کارگاهی ۹ :

هدف : تهیه کله جوش

اهداف ویژه

۱- تهیه مواد لازم، با رعایت نکات اصولی در هنگام خرید
۲- آماده سازی مواد لازم برای تهیه، با رعایت نکات اصولی مربوط به هر ماده غذایی
۳- پخت مواد متشکله کله جوش با رعایت اصول پخت و نکات حایز اهمیت در نگهداری ارزش غذایی - تغذیه ای مواد

۴- سرو کله جوش

۵- برآورد میزان ضایعات تهیه کله جوش

روش کار

قدم اول - تنظیم فهرست مواد مورد نیاز برای تهیه کله جوش
مواد لازم برای تهیه کله جوش : پیاز ۱ عدد، زردچوبه، کشک ساییده ۲ لیوان، روغن ۱۵۰ گرم، نعنا خشک ۱ قاشق سوپخوری، نمک به مقدار کافی، گردوی خرد شده ۲ قاشق سوپخوری (در صورت تمایل).

قدم دوم - برآورد دسترسی فیزیکی به نسبت دسترسی اقتصادی به مواد لازم : مواد متشکله این غذا از گروه لبنیات و روغن می باشد. کلیه مواد در اغلب اماکن عرضه (مغازه های خرده فروش یا فروشگاه های زنجیره ای و یا میادین میوه و تره بار شهرداری) به وفور یافت می شود.

قدم سوم - انتخاب مواد لازم : کشک باید تازه باشد و اگر در ظروف بسته بندی تهیه می شود حتماً به تاریخ تولید و انقضای آن توجه کنید. کشک را حتماً ۲۰ دقیقه قبل از مصرف بجوشانید تا از بروز مسمومیت کشنده بوتولیسم جلوگیری شود. گردو هم نباید کهنه باشد و بوی ماندگی بدهد.

قدم چهارم - آماده سازی مواد لازم

۱- میز آماده سازی مواد را تمیز نموده، ظروف مورد نیاز این مرحله را آماده کنید.
۲- با رعایت بهداشت فردی (شستن دست ها، پوشش مناسب مو و لباس و کفش) آماده سازی

مواد را شروع کنید.

۳- کلیه مواد مورد نیاز تهیه غذا را اندازه گیری نموده، روی میز آماده سازی قرار دهید.

۴- پیاز را پوست گرفته، شسته و خرد کنید.

قدم پنجم - پخت کله جوش

۱- پیاز خرد شده را سرخ کرده، به آن یک لیوان آب و نعنا و کمی نمک اضافه کنید.

۲- کشک را به آن اضافه کنید.

۳- ۲۰ دقیقه زمان دهید که بجوشد. اگر آب آن کم شد به آن آب اضافه کنید.

۴- ظرف را از روی شعله برداشته، کمی گردو به آن اضافه کنید.

۵- غذا را در ظرفی کشیده، روی آن گردوی خرد شده بپاشید.

قدم ششم : این غذا باید گرم سرو شود، بنابراین قبل از اتمام مرحله پخت سفره پذیرایی را آماده

کنید. برای تکمیل این غذا از گروه غلات، نان را می توان انتخاب نمود. سبزی خوردن و یک عدد میوه فصلی (۱۰۰ گرم) یا دسر میوه، وعده کاملی از یک غذا را به وجود می آورد.

قدم هفتم - در خاتمه کار، کلیه وسایل به کار رفته را شسته، خشک کنید و در قفسه مخصوص

قرار دهید و کارگاه را برای استفاده نوبت بعد آماده کنید. نکات ایمنی کارگاه را رعایت نمایید.

قدم هشتم - ارزشیابی مطلوبیت غذایی و تغذیه ای کله جوش

۱- میزان کالری، پروتئین، چربی و کربوهیدرات به دست آمده از هر سهم را چنانچه کل غذا به

شش قسمت مساوی تقسیم شود، محاسبه نمایید.

۲- هزینه هر سهم از این غذا را در مقابل مقدار انرژی بدست آمده محاسبه نمایید.

۳- مقدار مواد مغذی از دست رفته در فرآیند آماده سازی را با استفاده از جدول کتاب تغذیه و

بهداشت محاسبه کنید.

۴- کام پذیری غذا را در سه درجه بندی خوب، متوسط و نامطلوب ارزشیابی نمایید.

قدم نهم - تحویل گزارش کارگاه : کلیه محاسبات قدم ششم را در گزارش مکتوب، به همراه صورت

خرید، به مسئول کارگاه تحویل دهید.

۹-۴- دستورالعمل های غذایی

شیربرنج

مواد لازم برای تهیه شیربرنج

برنج یک پیمانه (۲۰۰ گرم)، شیر ۲ لیتر، گلاب $\frac{1}{4}$ پیمانه، شکر، شیره انگور، انواع مربا در صورت تمایل هر کدام را می‌توان با شیر برنج میل کرد.

طرز تهیه: برنج را شسته، به مدت ۲ ساعت در آب خیس کنید تا زودتر بپزد. آب برنج را خالی کرده، برنج را با ۲ لیوان آب بگذارید کمی پخته و نرم شود. شیر را اضافه کرده، حرارت را هم کم کنید تا شیر برنج آهسته بجوشد و کاملاً پخته و غلیظ شود، سپس گلاب را اضافه کرده، پس از دو یا سه جوش، آن را از روی شعله بردارید و در ظرفی بکشید. می‌توان شیر برنج را با شکر یا شیره و یا انواع مرباها میل کرد.

* برای تهیه شیر برنج می‌توان از برنج نیم‌دانه هم استفاده کرد.

گورماست

مواد لازم برای تهیه گورماست

ماست سفت ۱ لیوان، شیر جوشیده سرد شده ۲ لیوان

طرز تهیه: ماست را با قاشق هم می‌زنیم سپس ۲ لیوان شیر را به آن اضافه کرده و خوب هم زده، نان خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم.

کمه جوش (استان خراسان)

مواد لازم برای تهیه فرنی برای ۶ نفر

ماست چکیده یا کمه^۱ ۱ کیلوگرم

گوجه فرنگی ۲ کیلوگرم

تره خرد شده ۴ یا ۵ قاشق غذاخوری

نعنا خرد شده ۲ قاشق غذاخوری

پیاز ۲ عدد متوسط

پودر گردو (گردوی ساییده) ۵-۶ قاشق غذاخوری

کشک ۳ قاشق غذاخوری

تخم مرغ ۱-۲ عدد

کره ۵۰ گرم

۱- کمه نوعی فراورده لبنی که مانند ماست چکیده چرب و سفت می‌باشد.

نعنا خشک ۱قاشق غذاخوری

زردچوبه ۱قاشق مرباخوری

فلفل قرمز به میزان لازم

طرز تهیه : ابتدا پیازها را ریز خرد کرده در کره تفت می دهیم. سپس تره و نعنا خرد شده را اضافه کرده می گذاریم تا آبش کشیده شود. سپس زردچوبه، نعنا خشک و گردو را ریخته تفت می دهیم، ماست چکیده یا کمه را با کمی آب رقیق کرده به آن اضافه می کنیم کشک، آب گوجه فرنگی و تخم مرغ را مخلوط کرده به مواد اضافه می کنیم و در حال جوشیدن مرتب بهم می زنیم وقتی غذا به غلظت دلخواه رسید نمک و فلفل را به آن اضافه می کنیم. برای تزئین غذا از نعنا خشک و آب خورشید بادنجان که معمولاً با این غذا سرو می شود تزئین می کنیم.

این غذا را با نیمرو، خورشید بادنجان و سبزی خوردن و نان خشک سرو می کنند.

آش دوغ (اردبیل)

مواد لازم برای تهیه آش دوغ برای ۶ نفر

نخود ۲۵۰ گرم

سبزی (تره، جعفری، شبت) ۷۰۰ گرم

برنج ۱ پیمانه

دوغ تازه ترش ۲ لیتر

نمک، فلفل، سیر تازه خرد شده به میزان لازم

طرز تهیه : نخودها را از شب قبل خیس کنید (در ظرفی که معادل ۳ برابر نخودهای خیس نخورده، آب داشته باشد) چند بار آب آن را تعویض کنید. برنج را نیز از شب قبل با کمی نمک در آب خیس کنید. در ظرف مناسبی نخودها را ریخته و با ۶ لیوان آب بگذارید بپزد. بعد از اینکه نخودها نرم شدند (تقریباً پختند) برنج را به آن اضافه کنید و صبر کنید تا برنج کاملاً بپزد (مغزپخت شود). دقت کنید که آب آش زیاد نباشد و جا برای اضافه کردن دوغ داشته باشید. بعد از این که برنج پخت، سبزی را که پاک کرده، شسته و ریز خرد شده است را به آش اضافه کنید، در ظرف را بسته تا سبزی ها هم پخته شوند. ۱۵ دقیقه قبل از آماده شدن آش، دوغ را اضافه کنید و مرتب به هم بزنید تا با مواد آش کاملاً مخلوط شود وقتی دوغ را اضافه می کنید در ظرف را نبندید، بعد از ۱۵ دقیقه نمک و فلفل غذا را بریزید. هنگام سرو کردن سیر تازه خرد شده را اضافه کنید.