



# استعمال وتخزين وحفظ الخوخ

Michigan  
Fresh

يتوفر الخوخ المزروع في ميشيغان Michigan خلال شهري أغسطس وسبتمبر.

إعداد:  
لوري ميسينغ، أخصائي ملحق برامج التوعية والإرشاد بجامعة ولاية  
ميشيغان MSU Extension

ميشيغان فريش Michigan Fresh: صدرت النشرة الإرشادية استخدام  
الخوخ وتخزينه وحفظه لأول مرة في مارس ٢٠١٥، وخضعت  
للمراجعة في ابريل ٢٠٢٣.

## سلامة الأغذية وتخزينها

- اقطف أو اشتر الخوخ السليم الذي لا يكون معيباً أو به تلفاً.
- اغسل يديك جيداً قبل استخدام المنتجات الطازجة وبعدها.
- اغسل الخوخ تحت الماء الجاري البارد، ولا تستخدم الصابون.
- احتفظ بالخوخ بعيداً عن اللحوم النيئة وعصارات اللحوم لمنع التلوث المتبادل.
- للحصول على أفضل جودة وقيمة غذائية، لا تخزين كمية أكبر مما يمكن لعائلتك استهلاكها خلال عام.

## الإنتاجية

|                                |                                                         |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|
| ١ رطل =                        | ثلاث ثمرات خوخ متوسطة الحجم<br>(كوبان، مقطعة إلى شرائح) |
| ١ صندوق متوسط الحجم (٢٢ رطل) = | ١٦ إلى ٢٤ باينت مجمدة أو ٧ إلى ١١<br>كوارت معلبة        |
| ١٧ ونصف رطل =                  | حمولة ٧ كوارت من حاوية التعليب<br>بالضغط                |
| ١١ رطل =                       | حمولة ٩ باينت من حاوية التعليب<br>بالضغط                |
| ١ بوشيل (٤٨ رطل) =             | ٣٢ إلى ٤٨ باينت مجمدة أو ١٦ إلى ٢٤<br>كوارت معلب        |
| نصف بوشيل =                    | ٤٨ كوباً مجمداً                                         |

## طرق الحفظ

### التعليب

الخوخ، مقطع إلى نصفين أو إلى شرائح

**تحذير:** لا تستخدم هذه الطريقة لتعليب الخوخ الأبيض. ثمة أدلة تشير إلى أن بعض أصناف الخوخ الأبيض لها رقم هيدروجيني أعلى (أقل حمضية) من الأصناف الصفراء التقليدية. درجة الحموضة الطبيعية لبعض ثمار الخوخ الأبيض قد تتجاوز ٤,٦، ما يجعلها طعاماً منخفض الحموضة لأغراض التعليب. حالياً، لا توجد عملية ضغط منخفض الحموضة متاحة للخوخ الأبيض ولا إجراء عمليات تحميض مستندة إلى أبحاث علمية لتعليب الماء المغلي بشكل آمن. يُعد التجفيد الطريقة الموصى بها لحفظ الخوخ الأبيض. (انظر المركز الوطني لحفظ الأغذية المنزلية: <https://nchfp.uga.edu/how/freeze/fruits/freezing-peaches-or-nectarines>).



اغمر الفاكهة في الماء المغلي لمدة ٣٠ إلى ٦٠ ثانية حتى ترتخي القشرة. بمجرد سلقها، اغمرها بماء بارد وأزل القشرة. اقطع الخوخ إلى نصفين، وتخلص من النواة، وقطعه إلى شرائح إن أردت. لمنع اسوداد الخوخ، احتفظ بالفاكهة المقشرة في محلول حمض الأسكوربيك. أعد غليان شراب السكر الخفيف جداً أو الخفيف أو متوسط الكثافة، أو ضع الخوخ في الماء أو عصير التفاح أو عصير العنب الأبيض. التعبئة النيئة تقلل من جودة الخوخ.

**التعبئة الساخنة** – ضع الفاكهة المصفاة في محلول سكري أو ماء أو عصير في قدر كبيرة واتركها حتى تغلي. املاً البرطمانات الساخنة بالفواكه الساخنة وسائل الطهي، تاركاً مسافة نصف بوصة فارغة من الأعلى. ضع الخوخ المقسم إلى نصفين فوق بعضه في طبقات، مع توجيه وضع القطع إلى أسفل.

**التعبئة النيئة** – املاً البرطمانات الساخنة بالفواكه النيئة، مع توجيه موضع القطع إلى أسفل، ثم أضف الماء الساخن أو العصير أو المحلول السكري، تاركاً مسافة نصف بوصة فارغة من الأعلى.

هل لديك أسئلة عن العشب أو البستنة؟

زُر موقعنا الإلكتروني [migarden.msu.edu](http://migarden.msu.edu)

أو تواصل معنا عبر رقمنا المجاني 1-888-678-3464

## استعمال وتخزين وحفظ الخوخ

تخلص من فقاعات الهواء، واحرص على تسوية الفراغ العلوي إن تطلب الأمر، وامسح حواف البرطمان بمنشفة ورقية نظيفة، وأحكام إغلاق الأغذية وتابع عملية المعالجة متبعا للتوجيهات أدناه:

مدة المعالجة الموصى بها للخوخ (بالدقائق)، بعد تقطيعه إلى نصفين أو تقطيعه إلى شرائح، في حاوية مليئة بالماء المغلي.

| مدة المعالجة (بالدقائق) بحسب الارتفاعات |                        |                        |                   | طريقة التعبئة | حجم البرطمان |
|-----------------------------------------|------------------------|------------------------|-------------------|---------------|--------------|
| من ١,٠٠٠ قدم                            | من ١,٠٠١ حتى ٣,٠٠٠ قدم | من ٣,٠٠١ حتى ٤,٠٠٠ قدم | أكثر من ٤,٠٠٠ قدم |               |              |
| ٢٠                                      | ٢٥                     | ٣٠                     | ٣٥                | ساخن          | باينت        |
| ٢٥                                      | ٣٠                     | ٣٥                     | ٤٠                |               | كوارت        |
| ٢٥                                      | ٣٠                     | ٣٥                     | ٤٠                | نير           | باينت        |
| ٣٠                                      | ٣٥                     | ٤٠                     | ٤٥                |               | كوارت        |

مدة المعالجة الموصى بها للخوخ (بالدقائق)، المحفوظ في قدور ضغط بمقياس ضغط بعد تقطيعه إلى نصفين أو إلى شرائح.

| ضغط القدر (رطل لكل بوصة مربعة PSI) حسب الارتفاعات |                        |                        |                        | طريقة التعبئة | حجم البرطمان   | مدة المعالجة (بالدقائق) |
|---------------------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------|-------------------------|
| من ٠ حتى ٢,٠٠٠ قدم                                | من ٢,٠٠١ حتى ٤,٠٠٠ قدم | من ٤,٠٠١ حتى ٦,٠٠٠ قدم | من ٦,٠٠١ حتى ٨,٠٠٠ قدم |               |                |                         |
| ١٠                                                | ٦                      | ٧                      | ٨                      | ساخن ونير     | باينت أو كوارت | ١٠                      |

مدة المعالجة الموصى بها للخوخ (بالدقائق)، المحفوظ في قدور ضغط بمقياس ضغط بعد تقطيعه إلى نصفين أو إلى وزن.

| ضغط القدر (رطل لكل بوصة مربعة PSI) حسب الارتفاعات |                   | طريقة التعبئة | حجم البرطمان | مدة المعالجة (بالدقائق) |
|---------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|-------------------------|
| من ٠ حتى ١,٠٠٠ قدم                                | أكثر من ١,٠٠٠ قدم |               |              |                         |
| ٥                                                 | ١٠                | ساخن ونير     | كوب أو كوارت | ١٠                      |

اترك البرطمانات دون تحريك لمدة تتراوح بين ١٢ إلى ٢٤ ساعة، بعد ذلك، تأكد من إحكام غلق أغذية البرطمانات، ثم أزل الحلقات، واغسل البرطمانات، وضع ملصقا عليه الاسم والتاريخ ومن ثم خزنها.



# استعمال وتخزين وحفظ الخوخ

## تحضير الشراب واستعماله

| نوع الشراب | النسبة التقريبية للسكر % | مقادير الماء والسكر |             |                    |                | الفواكه المستخدمة عادةً مع الشراب (٢)                                                      |
|------------|--------------------------|---------------------|-------------|--------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                          | أكواب ماء           | أكواب سكر   | لتعليب ٩ باينت (١) | لتعليب ٧ كوارت |                                                                                            |
| خفيف جدا   | ١٠                       | ٦ ونصف              | ثلاثة أرباع | ١٠ ونصف            | ١ وربع         | يُقارب مستويات السكر الطبيعي في معظم الفواكه ويضيف أقل عدد من السعرات الحرارية.            |
| خفيف       | ٢٠                       | ٥ وثلاثة أرباع      | ١ ونصف      | ٩                  | ٢ وربع         | الفاكهة عالية السكرية. جرب كمية صغيرة في المرة الأولى لترى ما إذا كانت عائلتك تحبها أم لا. |
| متوسط      | ٣٠                       | ٥ وربع              | ٢ وربع      | ٨ وربع             | ٣ وثلاثة أرباع | التفاح الحلو، الكرز الحلو، التوت، العنب.                                                   |
| ثقيل       | ٤٠                       | ٥                   | ٣ وربع      | ٧ وثلاثة أرباع     | ٥ وربع         | التفاح اللاذع، المشمش، الكرز الحامض، عنب الثعلب، النكتارين، الخوخ، الكمثرى، البرقوق.       |
| ثقيل جدا   | ٥٠                       | ٤ وربع              | ٤ وربع      | ٦ ونصف             | ٦ وثلاثة أرباع | الفاكهة عالية الحموضة، جرب كمية صغيرة في المرة الأولى لترى ما إذا كانت عائلتك تحبها أم لا. |

(١) هذه الكمية كافية أيضاً لتعليب ٤ — كوارت.

(٢) تحويل العديد من الفواكه التي تُعبأ عادةً في شراب ثقيل إلى مشروبات خفيفة بديلاً رائعاً ولذيذاً. وتوصي وزارة الزراعة الأمريكية USDA باستخدام المشروبات الخفيفة، حيث تحتوي سعرات حرارية أقل من السكر المضاف.

هذا الجدول مقتبس من "الجدول ١: تحضير واستخدام المشروبات لتعليب الفواكه" من كتيب تعليب الفواكه ومنتجات الفواكه على الموقع الإلكتروني المركز الوطني لحفظ الأغذية المنزلية على:

<https://nchfp.uga.edu/how/can/canning-fruits-and-fruit-products/preparing-and-using-syrups-for-canning-fruit>

ويُعد هذا الجدول مقتبساً من كتيب الدليل الكامل للتعليب المنزلي لوزارة الزراعة الأمريكية USDA إلى التعديل (نشرة المعلومات الزراعية رقم ٥٣٩)، الذي خضع للمراجعة عام ٢٠١٥.

## التجميد

**مسحوق أو مهروس** — اسحق حبوب الخوخ بخشونة بعد التقشير وإزالة البذر.

لصناعة الهريس، اضغط على منخل أو أهرسه في الخلاط أو مُحضّر الطعام. (تسخين الخوخ بعد إزالة البذر في ماء كافٍ لتلافي حرقه يُسهّل من عملية هرسه.) للحصول على أفضل جودة، أضف ثمن ملعقة صغيرة (٣٧٥ ملغ) من حمض الأسكروبيك لكل كوارت من الفاكهة. عبئ في أوعية مع الحرص تاركاً مسافة نصف إلى واحد ونصف بوصة فارغة من الأعلى. أغلق بإحكام، وضع ملصقا عليه الاسم والتاريخ ومن ثم جمدها.

### استعمال المشروبات عند التجميد

| نوع الشراب | نسبة تركيز الشراب* % | أكواب السكر**  | أكواب الماء | إنتاجية الشراب (بالأكواب) |
|------------|----------------------|----------------|-------------|---------------------------|
| خفيف جدا   | ١٠%                  | نصف            | ٤           | ٤ أكواب ونصف              |
| خفيف       | ٢٠%                  | ١              | ٤           | ٤ أكواب وثلاثة أرباع      |
| متوسط      | ٣٠%                  | ١ وثلاثة أرباع | ٤           | ٥ أكواب                   |
| ثقيل       | ٤٠%                  | ٢ وثلاثة أرباع | ٤           | ٥ أكواب وثلاث             |
| ثقيل جدا   | ٥٠%                  | ٤              | ٤           | ٦ أكواب                   |

\*تقريباً

\*\*عموماً، يمكن استبدال حوالي ربع كمية السكر بشراب الذرة أو العسل ذو النكهة الخفيفة. يمكن استخدام نسبة أكبر من شراب الذرة إذا كان النوع المُختار فاتح اللون و ذو نكهة ضعيفة.

# استخدام وتخزين وحفظ الخوخ

## المراجع

أندريس، إ.، وهاريسون، ج. أ. (٢٠١٤). حفظ الأطعمة بكل سهولة (النشرة ٩٨٩). (الطبعة السادسة). ملحق برامج التوعية والإرشاد التعاوني بجامعة جورجيا Georgia .

الدليل الكامل للتعليب المنزلي. (٢٠١٥). وزارة الزراعة الأمريكية.

المركز الوطني لحفظ الأغذية المنزلية .

<http://nchfp.uga.edu/>



## مربى الخوخ (مع مسحوق البكتين)

٣ وثلاثة أرباع كوب من الخوخ المطحون (حوالي ٣ أرطال من الخوخ)

ربع كوب عصير ليمون

١ عبوة مسحوق البكتين

٥ أكواب سكر

الإنتاجية: برطمانات سعة حوالي ستة ونصف باينت .

تعقيم برطمانات التعليب وإعداد أغطية تعليب من قطعتين وفقاً لتوجيهات الشركة المصنعة.

لتحضير الفاكهة، قم بفرز و غسل الخوخ الناضج تماماً. أزل محل ارتباط الثمرة بالجذع والقشرة والبذرة. اسحق الخوخ.

**لصنع المربى.** قم بقياس الخوخ المسحوق في غلاية. أضف عصير الليمون والبكتين؛ ثم حرك جيداً. ضعها على نار عالية، مع التحريك باستمرار، اتركها تغلي بسرعة مع فقاعات على السطح بأكملها. أضف السكر واستمر في التحريك وسخنها مرة أخرى حتى يكتمل الغليان وتظهر فقاعات.

اغل بقوة لمدة دقيقة مع التحريك باستمرار. أخرجها من التسخين، وأزل الرغوة. املا المربى الساخن على الفور في برطمانات ساخنة معقمة، تاركاً مسافة ربع بوصة فارغة من الأعلى. امسح حواف البرطمانات بمنشفة ورقية نظيفة؛ ثم اضبط أغطية التعليب المعدنية المكونة من قطعتين. عالج نصف باينت أو باينت في حاوية تعليب بالماء المغلي لمدة ٥ دقائق (للاارتفاع أقل من ١٠٠٠ قدم)

وصفة "مربى الخوخ (مع مسحوق البكتين)" مقتبسة من وصفة المركز الوطني لحفظ الأغذية المنزلية التي تحمل نفس الاسم، تجدها على الرابط التالي: <https://nchfp.uga.edu/how/make-jam-jelly/jams/> peach-jam-pectin. هذه الوصفة مقتبسة من "كيف تصنع حلوى الهلام، والمربى، والفاكهة المحفوظة في المنزل"، نشرة المنزل والبستان الإرشادية رقم ٥٦. خدمة الإرشاد، وزارة الزراعة الأمريكية. إعادة طباعة عن إصدار ١٩٨٢. المركز الوطني لحفظ الأغذية المنزلية، يونيو ٢٠٠٥.

للمزيد من المعلومات عن ميشيغان فريش Michigan Fresh تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني: [canr.msu.edu/mi\\_fresh/](http://canr.msu.edu/mi_fresh/)