



اللوز و البندق



من إسبانيا

إذا ما تحولنا في الحقل الأسباني فليس من الصعب
أن نرى شجرة لوز أو شجرة بندق: صورتان
أسطورتان راسختان في روح سكان منطقة البحر
المتوسط وحياتهم، تمثل ثمارها متعة حقيقية للذوق
وغذاء لذيذ فضلا عن فوائدها الصحية العديدة.



فهرس

مدخل

منتجات قريبة جدا

طعم صحي

نحو العالم

من الحقل إلى المائدة

على مائدتك (وصفات)





منتجات قريبة جرد

إن زراعة اللوز والبندق هي محصّلة تقليد أسباني طويل. فهاتان الثمرتان لهما استعمالات لا تحصى في المطبخ الأسباني وتمثلان عنصرا أساسيا في أطباق تقليدية في وجبة الغذاء المتوسطة. إنها منتجات كوئت ومنذ الأزل جزءا من الحياة اليومية في بلدنا، وتتميّز بأنها تستهلك كمقبات وتستخدم في صناعة المعجنات والحلويات كما تدخل في تحضير المشروبات والزيت.

المقبات

اللوز، سواء أكان نيا أم مقلبا أم محمصا، هو المقبل بامتياز وكذلك البندق، مقشرا ومحمصا على حد سواء.

المعجنات والحلويات

يستعمل جزء كبير من إنتاج أسبانيا من اللوز والبندق في الصناعة التحويلية الخاصة بالمعجنات والحلويات وخصوصا صناعة التورون و حلوى الدقيق والسكر والبسكويت وحلوى السمن والشوكولاته ومليس الشوكولاته والمثلجات. وتختص أسبانيا بعمل شرائح وقضبان ومكعبات وطحين اللوز والبندق والتي تسهل العمل في هذه الصناعة.

كما تدخل صفائح اللوز وقطع البندق في عمل الحبوب المتناولة في وجبات الإفطار وفي عمل المعجنات.

المشروبات

يُدخل اللوز في عمل الحليب المركز والأشربة وعصير اللوز. وينصح بحليب اللوز للأشخاص غير القادرين على تناول الحليب الحيواني. وهو مرطب زاد الإقبال عليه مؤخرا وخاصة من قبل عشاق المواد الغذائية اللذيذة.

الزيوت

نظرا إلى خاصيته المضادة للالتهابات فإن واحدا من أهم استعمالات زيت اللوز هو استعماله في علاجات جلدية وتجميلية ويتراوح استعماله بين صناعة الصابون وزيوت التجميل.

أما زيت البندق فيستعمل للاستهلاك البشري وكذلك في استعمالات تجميلية.

المطبخ المتوسطي

يستعمل اللوز كما البندق في الكثير من الأطباق التي تمثل مطبخ دول حوض المتوسط وخاصة في الصلصات وأنواع الحساء ومختلف أنواع الحلويات التقليدية الخاصة بمناسبات عدة كأعياد الميلاد في شهر ديسمبر من كل عام.

وهناك إقرار واسع بالأثر النافع للطعام المتوسطي على الصحة وهو ما تسبب في انتشاره عالميا والإقبال على استهلاك انتاجنا من اللوز والبندق في جميع القارات.

منتجات قريبة جدا

لقد أثبتت عدة دراسات أنّ تناول المكسرات يقلل بدرجة ملموسة من مخاطر التعرض للإصابة في شريان القلب التاجي لكونها سلاحاً فعالاً ضد الكوليسترول.

فبسبب ارتفاع نسبة محتواها من حامض الزيتيك (وهو حامض زيتي أحادي الإشباع) فإنها تقلل من مستوى الكوليسترول المضر (أل. دي. أل. أو الليوبروتين ذو الكثافة القليلة)، الذي يرتبط مباشرة بخطر الإصابة القلبية الوعائية، وتحافظ على مستويات الكوليسترول الحميد أو الوافي (إح. دي. إل. أو الليوبروتين ذو الكثافة العالية) ولا يعدّ اللوز والبندق من المقبلات غير الضرورية بل هي من المواد الغذائية التي لا يستغنى عنها في غذاء صحي ومتوازن بسبب محتواها الغني بالبروتينات والألياف النباتية والحوامض الدهنية غير المشبعة والمعادن والفيتامينات وخاصة إي و أي و بي 1 و بي 2.

كما إنّ تناول اللوز والبندق بانتظام، فضلاً عن أنّه يقلل من خطر الإصابة بأمراض الأوعية، يقي من السرطان ويحفّز الآليات المناعية ويحمي من الشوارد الحرة.



المزلق الصحي

الخواص

مزود قوي للطاقة وغني بالألياف يحتوي على قدر كبير من
 الأحماض الدهنية أحادية الإشباع (حامض الزيتيك) يساعد على
 خفض الكوليسترول وتقليل خطر الإصابة بالأمراض القلبية يحتوي
 على كميات جيدة من فيتامين إي هو واحد من أغنى المصادر غير
 الحيوانية للكالسيوم هو مثالي لمعالجة حالات نقص الكلس ونقص
 الكلس الحاد له مذاق لذيذ ويمثل عنصرا مثاليا في وجبة صحية
 ومتوازنة*

معلومات التغذية (في كل 100 غرام من اللوز التي) 20 غرام
 بروتينات، 51 غرام دهون، 20 غرامات هيدرات الكربون، 12
 غرام ألياف 578 سعرة حرارية، فيتامين إي (26 ملغرام)، فيتامين
 أي (IU 10) والأحماض الجري* معادن: كالسيوم (248 ملغرام)
 ومغنيسيوم (275 ملغرام)، كوليسترول: صفر

البندق

الخواص:

مزود قوي للطاقة وغني بالألياف يحتوي على قدر كبير من
 الأحماض الدهنية أحادية الإشباع (حامض الزيتيك) يساعد على
 خفض الكوليسترول وتقليل خطر الإصابة بالأمراض القلبية يحتوي
 على كميات جيدة من فيتامين إي هو واحد من أغنى المصادر غير
 الحيوانية للكالسيوم هو مثالي لمعالجة حالات نقص الكلس وتخلخل
 العظام له مذاق لذيذ ويمثل عنصرا مثاليا في وجبة صحية ومتوازنة*

معلومات التغذية (في كل 100 غرام من البندق التي)
 15 غرام بروتينات، 61 غرام دهون، 17 غرامات هيدرات
 الكربون، 10 غرامات ألياف
 628 سعرة حرارية، فيتامين أي (IU40)، و إي (15 ملغ) مع
 حامض الجري* معادن: كالسيوم (114 ملغرام) ومغنيسيوم (163
 ملغ)، كوليسترول: صفر

تحتل الشركات الأسبانية العاملة في هذا القطاع
بإمكانيات ممتازة وهيكلية مناسبة للمنافسة في الأسواق
العالمية.

إن أسبانيا هي ثاني أهم دولة من حيث إنتاج اللوز
وتصديره في العالم وهي الرابعة من حيث إنتاج البندق
وتصديره، كما أنها أصبحت واحدة من المراكز الرئيسية
لإنتاج وتصدير الصناعات الخاصة بالمرتبى والحلويات.

تعتبر أسبانيا بلد منتج و كذلك مستهلك كبير لهذه
المنتجات التي كانت حاضرة على الدوام في الحياة اليومية
وبأشكالها المختلفة على اعتبارها أنها كانت تقليديا جزءا
من وجبة الطعام الخاص بدول الحوض المتوسط. وهو ما
ساهم في دعم نوعية الحياة الجيدة التي نتمتع بها والتي هي
موضع اعتراف جميع العالم وإعجابهم.

وللحصول على أفضل مذاق وأحسن نوعية من اللوز
والبندق فإن شركائنا وقرت منشآت للمعالجة مزودة
بالوسائل المتطورة والمدعومة بشهادات التوعية والجودة
العالمية، مما ساهم في وضع قطاع التصدير الأسباني في
موقع المنافس القوي.

أصناف اللوز

يوجد في اسبانيا اصناف تجارية و اخرى ذات نوعية و
جودة عالية و هي:

ثمرة: اصناف حرة: ماركونا، لارغيتا، بلانيتا.

- ماركونا تمتاز لوزة ماركونا بشكلها المدور وبياض لونها
ونعومتها. وتستهلك مقشرة ومقلية، نية أو محمصة ومملحة.

وتتمتع بأعلى تقدير لها مذاق حسن وحلو جدا. وهي

مثالية كوجبة خفيفة ولتحضير المشايان (حلوى اللوز

والسكر) و التورون (حلاوة لوزية) و الحلويات الأخرى

العديدة.

باتجاه العالم

لارغيتا للوزة لارغيتا شكل طويل ومواصفات مذاقية مدهشة حلوة الطعم وهي مثالية لصناعة الحلوى والمثلّس (ذو الأحجام الكبيرة) والواح الشوكولاتة واللوز المحمص بقشره...

بلانيتا أما بلانيتا فهي طويلة ومسطحة وهي رائعة المذاق، تؤكل مباشرة أو ملبّسة أو في الشوكولاتة أو في الحلويات عموماً.

اصناف تجارية: خليط من الاصناف فلنسية أو كومونا أو مايوركا.

- لوزة فلنسية أو لا كوموناس خليط من الاصناف المتواجدة في شبه الجزيرة الأيبيرية. لها طعم طيب وتستخدم في إعداد الحلويات عموماً وفي الأكل مباشرة وفي الصناعات الغذائية، وهي أساس في صناعة مواد التحميل والزيوت.

- لوزة مايوركا خليط من الاصناف المتواجدة في جزيرة مايوركا وهي ذات طعم حلو ولطيف جداً بسبب محتواها العالي من الدهون. تدخل في صناعة التورون (الحلاوة اللوزية) والماتان (حلوى اللوز) والسكر، وحبّيب اللوز.

من غير تقشير:

- دوراس وهي جميع الاصناف الأسبانية ذات القشرة الصلبة.

- هويار وتشمل جميع الاصناف ذات القشر الطري، وبسبب سهولة ترخ قشره على المائدة فإن هذا الصنف يؤكل تقليدياً في بعض البلدان بعد وجبات الطعام في حفلات عيد الميلاد.

- فيتاس دي إبيتا وهو صنف ذو قشرة شبه طرية أصله من جزيرة إبيتا.

أصناف البندق

يمثل صنف البندق نيجريتا و كوموناس الأساس الذي يقوم عليه الإنتاج والتصدير الإسباني من البندق.

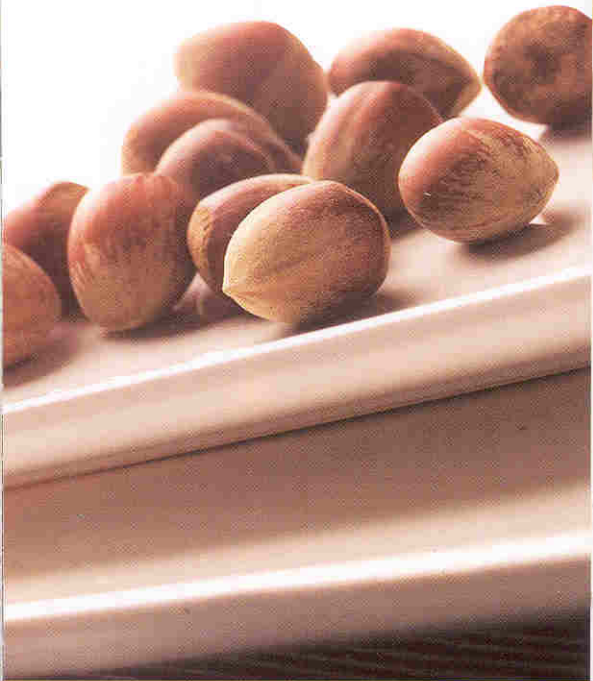
لا نيجريتا هو الصنف الذي تفضله صناعة الحلوى سواء فيما يتعلق بشكله أم بخصائصه الممتازة. ولهذا الصنف مذاق حلو ويستخدم في صناعة الحلويات والشوكولاتة والبونون (اللوز المثلّس بالكاكاو).

أما لاس كوموناس فهو الذي يشمل جميع الاصناف الباقية، ويستخدم في صناعة الحلويات والشوكولاتة و مواد التحميل والزيوت.

باتجاه العالم

أشكال خاصة للصناعة

إنّ شركاتنا هي شركات قيادية أيضا في تصدير أشكال خاصة للصناعة: القطع و القضبان والألواح أو الشرائح والحبيبات أو المكعبات والطحين ومعجنات اللوز والبندق، وتمثل جميع هذه أشكالاً مرغوبة من قبل الصناعة بسبب نوعية منتجاتنا وبسبب العمليات الصناعية المتبعة من قبل الشركات الأسبانية.





من الحقل الى الطاولة

يتم قطف اللوز والبندق في شهر أيلول / سبتمبر. ويتم
انتقاء الثمار المقطوفة بحسب الصنف وتؤخذ كل
المعلومات المتصلة بأصلها والمنتج الخ.

الجزء الأكبر من أصناف اللوز الأسباني هي من ذوات
القشرة الصلبة أو الصلبة جدا وهي بذلك تمنح الثمرة
حماية من العوامل الضارة الخارجية (الحشرات وأحوال
الطقس أو المبيدات)

وبعد نزع القشرة يمكن توجيه الحاصل للبيع المباشر ،
غير انه يجري عموما نزع الجلد البني الخارجي بالغلي .
تنظف الحبة بعد ذلك مرة أخرى ويتم التخلص من
الشوائب و يتم غربلتها . واعتبارا من هذه المرحلة تكون
ثمار اللوز والبندق جاهزة للبيع المباشر أو لإجراء عمليات
خاصة عليها كتحويلها إلى رقائق أو قضبان أو حبيبات أو
دقيق .

ويستعمل جزء كبير من اللوز والبندق كمقدمات أو
لتحضير الحلويات ولذلك فمن الضروري مواصلة عملية
التصنيع وصولا إلى الترميم .



وصفات



السلق باللوز والجوز

المكونات

4 أشخاص

- كيلوغرام من السلق
- فصًا ثوم
- 6 حبات من لوز أسبانيا
- 4 حبات جوز
- ملح
- زيت زيتون
- مسحوق فلفل أحمر
- طحين

طريقة التحضير

يطبخ السلق في قدر أضيفت إليه ملعقة من الطحين المذاب في الماء البارد لتجنب تكوّن الكتل.

تطحن اللوز الاسباني والجوز في مهروس. تجهز خلطة من اللوز الاسباني والجوز والثوم ثم يتم قليها بزيت الزيتون. بعد الانتهاء من الخلطة، ومن دون حرق الثوم، يضاف قليل من ماء السلق إلى المقلاة لكي تتماسك الخلطة جيدًا. يضاف - حسب الرغبة - قليل من مسحوق الفلفل الأحمر الحلو أو الحار لإضافة مذاق ولون. تضاف الخلطة إلى السلق الموضوع على النار وتترك إلى أن يطبخ السلق جيدًا.

يجب التأكد من درجة الملوحة ومن ثم يتم تقديم الطبق للأكل.

شرائط المعكرونة الخضراء مع صلصة اللوز



المكونات

(4 أشخاص)

- 400 غرام من شرائط المعكرونة الخضراء
- 100 غرام من اللوز الاسيائي المطحون
- 100 غرام من الجبن المشور
- 50 غرام من الزبدة أو المارجرين
- كأس من الكريمة السائل
- كأس صغير من الحليب
- زيت + ملح

طريقة التحضير

تغلى شرائط المعكرونة إلى أن تكون مستوية ، يتم تصفيتها من الماء وتحفظ سائحة. تذاب الزبدة على نار هادئة ويضاف اللوز الاسيائي والكريم السائل و الحليب حسب الرغبة بالإضافة إلى نصف كمية الجبن المشور. يخلط جيدا وتضاف الصلصة على شرائط المعكرونة وتقدم مرشوشة بالجبن.

الدجاج باللوز



المكونات

للحصص:

- وحدة دجاج
- 6 فصص من الثوم
- فنقلة حمراء مقطعة في شرائح
- 100 غرام من لوز أسبانيا
- كآس من البيد الأبيض
- ملح + زيت + ورق الغار

طريقة التحضير

تحمّر الثوم ويوضع في مفرس. تقطع حبة الدجاج وتحمّر بالزيت. يضاف ورق الغار والفنقل الأحمر إلى انقلاة. يترك الخليط ليقل قليلا في الزيت إلى أن تكسب حبة الدجاج لونا جميلا.

يوضع اللوز في مفرس بعد قلبه مع كبدة الدجاجة. يهرس الخليط جيدا ويضاف البيد إليه ثم يضاف هذا كله إلى الدجاجة.

وعندما يبدأ الخليط بالغلي يضاف قليل من الماء ويترك لتطبخ بالقدر اللازم لتضوح الدجاجة.



سمك الحبار المطبوخ

المكونات

(4 أشخاص)

- كيلو غرام واحد من سمك الحبار الصغيرة
- 250 غرامات من الفواقع البحرية
- نصف كيلو غرام من البطاطا
- بصل واحد
- 3 ملاعق من لب الطماطم
- نصف لتر من مرق السمك
- 6 ملاعق من زيت الزيتون
- 15 حبة من لوز أسبانيا
- 15 حبة من بندق أسبانيا
- حبتا ثوم + ملح + فلفل أسود + بقدونس + زعفران
- ملعقة نبيذ أبيض + خبز مقلي
- طحين للقلي

طريقة التحضير

ينظف الحبار ويغسل ثم يتم تصفيته من الماء يرش بالملح والفلفل الأسود المسحوق يخلط بالطحين ويقلي ، ويترك في وعاء فخاري يتم قلي البصل المقطع في نفس الزيت ويضاف البندورة خلال 5 دقائق تضاف البطاطا المقطعة على شكل مكعبات يضاف المرق إليها ومن ثم تضاف إلى الحبار يطبخ لمدة 25 دقيقة ثم يطحن اللوز والبندق والثوم والبقدونس والزعفران والخبز المقلي يضاف الخليط إلى النبيذ الأبيض ويسكب في القدر تضاف الفواقع ويطبخ الخليط إلى أن تتفتح.



حلوى الشكولاتة

المكونات

4 اصحورا

- 125 غرام سكر مطحون
- 125 غرام مسحوق اللوز الاسباني
- 100 غرام شوكولاتة مبروشة
- 100 غرام طحين
- 50 غرام زبدة
- 16 غرام خميرة
- 6 بياضات بيض
- طحين
- سمن
- 24 قالب كعك

طريقة التحضير

خلط 125 غراما من مسحوق اللوز الاسباني مع 125 غراما من السكر المطحون و 100 غراما من الشوكولاتة المبشورة و 100 غرام من الطحين وملعقة صغيرة من مسحوق الخميرة، وضع هذه الخلطة في إناء ويضاف إليها بياض البيض من دون خفق، ويخلط ذلك كله إلى أن يصبح عجينة نصف سائلة لها كثافة الكريم، وأجيرا يخلط 50 غراما من الزبدة الذائبة، تملأ قوالب كعك صغيرة بالكريم، بعد دهنها جيدا بالزبدة ورشها بالطحين، ثم تطبخ على صفيائح في الفرن على درجة حرارة 160 درجة مئوية كما لو كانت بسكويتا.

بعد نضوجها وترغها من القوالب تقدم مبروشة بالسكر الضيق، يجب عدم ملئ القوالب وذلك لأن العجينة يزداد حجمها عند تعرضها للحرارة.

قراמיד اللوز



المكونات

(لتحضير 10)

- 75 غراما من شرائح اللوز الخفيفة جدا
- 75 غراما من مسحوق الاسباجو
- 150 غراما من السكر العنقيل
- 75 غراما من دقيق الذرة (مايسينا)
- 3 بياضات بيض
- مبشور برتقال أو ليمون

طريقة التحضير

تخلط بياض البيض مع السكر ثم يضاف إليه نوعا اللوز الاسباجو وقشرة البرتقال أو الليمون ثم يضاف أخيرا دقيق الذرة. تنشر العجينة شبه السائلة على صفائح بطيخة ومدهونة بالزبدة في أكوام متساوية جدا و تفضخ بدرجة حرارة 160-180 درجة مئوية لمدة دقائق. وعندما تنضج تترك لتبرد قليلا ثم ترفع من الصفائح بواسطة شفرة من الحديد وتوضع على شوبك ترقيق العجين لكي تلتف حوله وتبرد.

بعد أن تبرد تحتفظ بشكلها المطري و يجب ان تحتفظ في مكان جاف لكيلا تتصلب وتصبح صعبة المضغ.

كعكة اللوز



المكونات

4 أشخاص

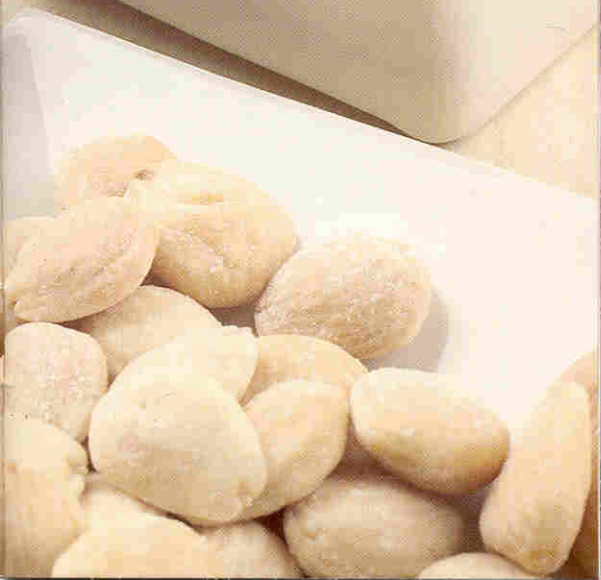
- 250 غرام سكر
- 125 غرام من اللوز الاسياقي المطحون
- 60 غرام من دقيق الشا
- 30 غرام من الطحين
- 5 بيضات كاملة
- 5 صفارات بيض
- قليل من ميسور الليمون

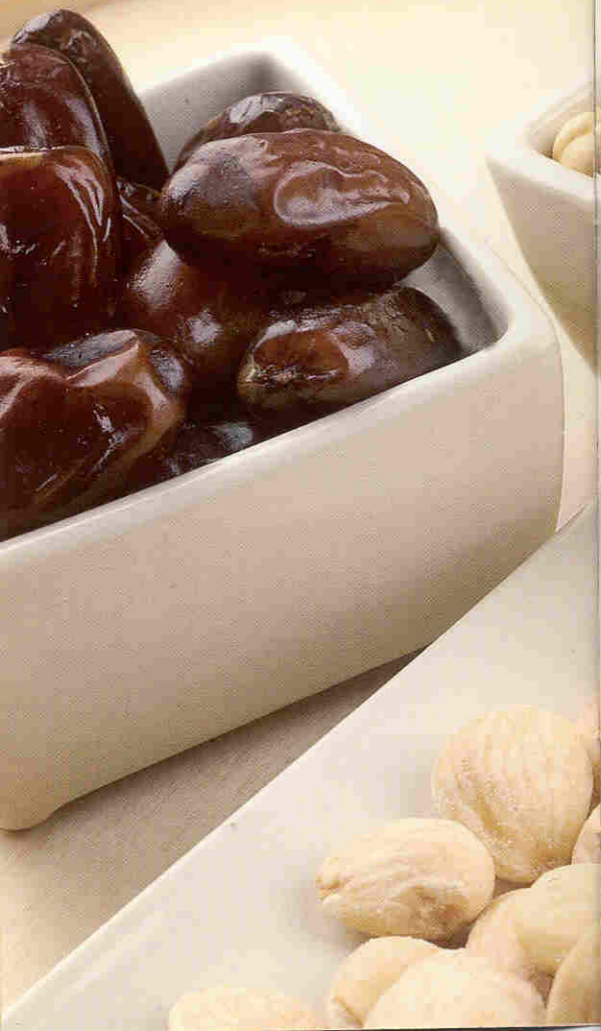
طريقة التحضير

يوضع في قدر السكر + اللوز الاسياقي المطحون + ميسور الليمون + البيضات الخمس في قدر وتخلط جيدا خلال 10 دقائق ثم تضاف إليها الصفارات الخمسة. وبعد حققها لمدة 5 دقائق يضاف إليها الشا والطحين بعد خلطهما.

يحضر القالب وتدهن جوانبه بالزبد ويرش عليه الطحين ثم تسكب العجينة فيه ويوضع داخل فرن 160 درجة مئوية لمدة عشرين دقيقة. وقبل تفريغ القالب تترك الكعكة حتى

تبرد.





as

ALMENDRAVE

Agrupación de Exportadores de Almendra y Avellana de España

Pl. Mostenses, 7 - 1º

28015 Madrid

(Spain)

Tlf.: +34 91 542 50 17

Fax: +34 91 542 52 13

www.almendrave.com

E-mail: almendrave@almendrave.com

ICEX

Spanish Institute for
Foreign Trade