

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کاشت، داشت، برداشت و نگهداری بهینه
سبزی و گوجه فرنگی



سازمان آموزش و پرورش استان اصفهان
مدیریت نهضت سوادآموزی استان اصفهان
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان کلپایگان

۱۳۸۴

حاج نوروزی، مه‌ری، ۱۳۵۸ -
 کاشت داشت برداشت و نگه‌داری بهینه‌سبزی و گوجه‌فرنگی / مؤلفان مه‌ری حاج نوروزی، مه‌ری
 شجاعی، ۱۳۵۰ - تهران: گلیا، ۱۳۸۴.
 ۵۲ ص: جدول (سری کتاب‌های محلی و مشارکتی نهضت سوادآموزی)
 ISBN: 964-7938-19-5
 این کتاب برای فراگیران کشاورز و فراگیران مصرف‌کننده تهیه و تدوین گردیده است.
 فهرست‌نویس براساس اطلاعات فیبا.
 واژه‌نامه.
 ۱. گوجه‌فرنگی، ۲. سبزی‌ها، الف. شجاعی، مه‌ری، ۱۳۵۰ - ب. حاج نوروزی، مه‌ری، ۱۳۵۸ -
 گردآورنده، ج. عنوان.
 ۲ ک ۲ ج / SB ۳۳۹ / ۶۳۵/۶۲۲
 کتابخانه ملی ایران
 ۸۴-۵۵۱۲



کاشت، داشت، برداشت و نگه‌داری بهینه‌سبزی و گوجه‌فرنگی

مؤلفان: مه‌ری شجاعی، مه‌ری حاج نوروزی

ناشر: انتشارات گلیا

برنامه ریز درسی: لطف‌الله ابراهیمی

ویراستار ادبی و ساده نویسی: بلقیس آزاد

ویراستار علمی: مهندس مرتضی کشاورزی

ویراستار فنی: مهندس علی اصغر علیشاهی

تصویرگران: حسین فراست، حسین بستاک

طراح جلد: مؤسسه فرهنگی و هنری مان

حروفچینی: نویسان

چاپخانه: دیبا

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۴

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

کلیه حقوق محفوظ است

شابک: ۹۶۴-۷۹۳۸-۱۹-۵

ISBN 964-7938-19-5

آدرس: روبروی دانشگاه تهران - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری

پلاک ۲۳۶ - طبقه دوم - تلفن: ۶۹۵۲۵۶۲ همراه: ۰۹۱۲۱۷۲۰۸۲۴

<http://www.BooksGOLPA.com>

E.mail: booksgolpa@notmail.com

فهرست

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۶	قدر دانی
۷	مقدمه
۹	فصل اول
۹	کاشت، داشت و برداشت سبزی و گوجه فرنگی ویژه فرگیران کشاورز
۱۱	آماده کردن زمین برای سبزی کاری
۱۱	شخم زدن مناسب زمین
۱۲	نرم کردن کلوخه ها و صاف کردن زمین
۱۲	کود دهی
۱۲	روش کاشت سبزی
۱۴	اسفناج
۱۶	ترِبچه
۱۷	پیاز
۱۹	گوجه فرنگی
۲۴	خود را بیازماید
۲۵	فعالیت تکمیلی، گردش علمی
۲۷	فصل دوم
۲۷	ارزش غذایی و نگه داری بهینه سبزی و گوجه فرنگی
۲۹	روش های حفظ ویتامین های موجود در سبزی
۳۰	نگه داری سبزی ها

۳۰		روش های نگهداری سبزی ها
۳۳		رنگ زدایی سبزی با کمک بخار
۳۴		رنگ زدایی سبزی با آب
۳۴		آشنایی با نکات بهداشتی در مورد سبزی ها
۳۶		روش پخت سبزی های خشک شده
۳۶		ارزش غذایی و داروئی سبزی ها
۳۷		ارزش غذایی و داروئی اسفناج
۳۹		ارزش غذایی و داروئی تربچه
۴۰		ارزش غذایی و داروئی پیاز
۴۲		فرآورده های گوچه فرنگی
۴۳		مراحل تهیه ی رب گوچه فرنگی
۴۶		سس تند گوچه فرنگی
۴۷		ارزش غذایی و داروئی گوچه فرنگی
۴۸		خود را بیازمائید
۴۹		فعالیت تکمیلی
۵۰		واژه نامه
۵۳		منابع
۵۴		آثار چاپ شده نهضت سوادآموزی گلپایگان
۵۴		موضوعات در حال اقدام

کتاب آموزشی، علمی و کاربردی
کاشت، داشت، برداشت ونگه داری بهینه
سبزی وگوجه فرنگی

ویژه فراگیران نهضت سوادآموزی

این کتاب در راستای همکاری‌های بین بخشی با مشارکت مدیریت آموزش و پرورش و مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان گلپایگان و بر اساس موافقت نامه شماره ۳۱/۱۳۲ مورخه ۱۳۸۳/۲/۹ مدیر کل محترم دفتر پژوهش و تالیف کتب و فن آوری آموزشی سازمان نهضت سوادآموزی کشور، برای فراگیران کشاورز و مصرف کننده‌ی مرحله‌ی سوم گروه‌های پیگیر نهضت سوادآموزی تهیه و تدوین گردیده است و شیوه‌ی ارزشیابی از مخاطبین در پایان هر فصل، به صورت پرسش و پاسخ می‌باشد.

لازم به ذکر است، مطالعه‌ی فصل اول کتاب برای فراگیران مصرف کننده اختیاری می‌باشد.

این کتاب دارای راهنمای عمل برنامه ریزی درسی می‌باشد.

مقدمه

سبزی‌ها از منابع اصلی و مهم غذایی در زندگی انسان می‌باشند و نقش موثری در سوخت و ساز بدن دارند. سبزی‌ها با داشتن انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی، برای سلامت بشر بسیار مفید می‌باشند. و هم‌چنین به دلیل داشتن مواد سلولزی^(۱) موجب هضم غذا در بدن می‌شوند.

کارشناسان و پزشکان متخصص، پس از سال‌ها پژوهش و مطالعه روی گیاهان به این نتیجه رسیده‌اند که: برای سالم زیستن باید ۸۰٪ غذای روزانه‌ی ما را میوه‌ها و سبزی‌ها تشکیل دهند و ۲۰٪ باقیمانده را مواد پروتئین دار مانند: گوشت، تخم مرغ، پنیر و مواد نشاسته‌ای تشکیل دهند.

امروزه ثابت شده است که، مصرف بی‌رویه غذاهای چرب و عادت به غذاهای، شهری موجب بروز بیماری‌های قلب و عروق^(۲) و حتی سرطان می‌شود. ولی در مناطق روستایی، به

۱- سلولزی: ماده‌ی اصلی سازنده‌ی دیوارهای گیاهان

۲- عروق: رگ‌ها

دلیل این که مردم از سبزی‌ها و میوه‌ها بیشتر استفاده می‌کنند، به این بیماری‌ها کمتر مبتلا می‌شوند.

با توجه به این که در منطقه‌ی گلپایگان سبزی و گوجه فرنگی بیشتر کاشته و مصرف می‌شود، شما در این کتاب هم با روش کاشت، داشت، برداشت و نگه‌داری بهتر از سبزی و گوجه فرنگی آشنا می‌شوید و هم به فایده‌های آن‌ها پی می‌برید، کل محتوای این کتاب برای فرگیران کشاورز و محتوای فصل دوم برای فراگیران مصرف‌کننده تهیه و تدوین گردیده است.