

الجمهورية التونسية
وزارة الفلاحة

الأسماك غذاء و دواء



Groupement Interprofessionnel
des Produits de la Pêche



المجمع المهني المشترك
لمنتوجات الصيد البحري

تمتاز الأسماك التونسية بالتنوع و الثراء

لمبوكة



قاروص



وراطة



نزلي



سكمبري



شلبة



منكوس



تربلية حمراء



شورو



سردينة



بعض أنواع الأسماك في تونس

| المواسم | أون | حوت | جان | ماي | أفريل | مارس | فبراير | جانفي | ديسمبر | نوفمبر | أكتوبر | سبتمبر |
|-------------------------------------|--|-----|-----|-----|-------|------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
| | <p>بعض مواسم صيد الأنصاف البحرية في تونس</p> | | | | | | | | | | | |
| صيد السمك الأزرق | → | → | → | → | → | → | → | → | → | → | → | → |
| صيد العقالة | | | | → | → | → | → | → | → | → | → | → |
| صيد القمري جليح / كزارة / فاس / فاس | | | → | → | → | → | → | → | → | → | → | → |
| صيد الأخطبوط | | | | | | → | → | → | → | → | → | → |
| صيد القراض / السماك الدائرة | | | | | | | | | | | | → |
| صيد اللبوة | | | | | | | | | | | | → |
| صيد الشياح | | | | | | | | | | | | → |
| صيد الأوسك | | | | | | | | | | | | → |

- للحفاظ على جودة الأسماك يجب :
- شراء الأسماك من محلات تتوفر فيها الشروط الصحية كالأسواق البلدية و المحلات المهيأة.
- تجنب شراء الأسماك المعرضة لأشعة الشمس أو الذباب .
- عدم شراء الأسماك غير المبردة بواسطة الثلجات أو الثلج.
- التثبت من جودة المنتج من خلال معاينة الخصائص الحسية مثل الرائحة و صلابة السمكة ،، الخ

ينصح إستهلاك الأسماك مرتين في الأسبوع بمقدار 70 غ إلى 100 غ في اليوم

حفظ الأسماك في المنزل

يجب غسل السمك بصفة جيدة بماء نظيف للتخلص من أي مواد عالقة به خاصة المخاط الذي قد يغطي سطح السمكة والخياشيم. ثم يحفظ السمك في علب ذات غطاء محكم أو في أكياس بلاستيكية غذائية تحتوي على العلامة التالية:



تضبط درجة حرارة الثلجة بغرض التبريد في حدود 0 إلى 5 درجات حتى يظل السمك طازجا في حالة جيدة لمدة يومين أو ثلاثة أيام.

في حالة التجميد يفضل إزالة الرأس والأششاء ثم بعد التجفيف من مياه الغسل توضع الأسماك في أكياس بلاستيكية غذائية محكمة الغلق ثم تحفظ في 18 درجة تحت الصفر ويمكن حفظها لمدة 3 إلى 6 أشهر.

عند اختيار الاسماك يجب مراعاة مواصفات الطازجة والجودة والتي من أهمها:

سكمبري (Scomber scombrus)



الشكل: لامع مع غياب فرق كبير بين لون الظهر والبطن



غشاء الخياشيم: فضي اللون ولامع



العين: مقببة وبراقة، القرنية شفافة والعدسة سوداء



الصلابة: يكون السمك صلبا ومتماسكا



الخياشيم: لون لامع مع غياب المخاط

هزيل المصرا
هذه الخ

الأسماك التونسية جودة عالية

ملفوف حوت سيدنا سليمان



عدد الأشخاص : 04

المقادير :

- 2 سمك سيدنا سليمان
- 50 غ نوم
- 100 غ معدنوس
- نصف ملعقة فلفل أكل
- كبر مرصي
- 1 بيض
- 100 غ زبدة

مدة التحضير : 20 دق

مدة الطبخ : 20 دق

طريقة التحضير :

- ينظف السمك ويقطع إلى شرائح ثم يتم تقطيعه إلى 3 قطع بالطول ثم يتم لفه دائرات ويوضع في سافود.
- يتم تفويجه ويوضع في البيض ثم الكبر المرصي.
- يوضع في الفرن لمدة 10 دق مع إضافة الزبدة والمعدنوس
- التقديم :
- يقدم مع خضار مسلوقة.

دولمة بالسردينية



عدد الأشخاص : 06

المقادير :

- 1 كغ سردينية
- 1 كغ فرغ أخضر
- 200 غ معدنوس
- 200 غ جبن مرصي
- ملح
- 200 غ طماطم معجونة
- تايل
- فلفل أكل
- 4 بيضات
- 500 غ بصل

مدة التحضير : 30 دق

مدة الطبخ : 25 دق

طريقة التحضير :

- تنظيف السردينية وجعلها شرائح ثم رديها.
- خلطها مع البصل المقروم والمعدنوس والجبن والبيض والملح والفلفل أسود والتايل.
- يتم وضع الحشو في جوف الفرغ بعد تنظيفه.
- وضع شرائح السردينية فوق القرع المحشي.
- يطهى في الفرن و يقدم مع صلصة طماطم.

وراطة في الفرن



عدد الأشخاص : 04

المقادير :

- 4 أسماك وراطة
- 2 ليمون حامض مخال
- 100 غ تايل (حبوب)
- 2 فلفل أخضر
- زيت زيتون
- ملح حسب المذاق
- فلفل أكل حسب المذاق

مدة التحضير : 20 دق

مدة الطبخ : 20 دق

طريقة التحضير :

- ينظف السمك جيدا
- يوضع في الفرن مع إضافة الليمون والبهارات والفلفل المقطع مع إضافة زيت الزيتون والخل الأبيض.

لمبوكة محشية



عدد الأشخاص : 04

المقادير :

- 4 لمبوكة
- 1 كغ سيناخ
- 200 غ معدنوس
- 500 غ بصل
- 100 غ طماطم
- 4 بيضات
- فلفل أسود (ملعقة أكل)
- تايل (ملعقة أكل)
- ملح حسب المذاق

مدة التحضير : 30 دق

مدة الطبخ : 20 دق

طريقة التحضير :

- ينظف السمك و يفتح من الظهر.
- يفرم البصل والمعدنوس ويمزج مع البيض مع إضافة البهارات .
- يتم حشو الخيط في اللمبوكة ثم وضعها في صلصة طماطم في الفرن مدة 20 دقيقة
- التقديم :
- يقدم مع بطاطة مقلية .

جبكابو بالشورو

عدد الأشخاص : 04

المقادير :

- 1- كيلو من سمك الشورو
- 4- حبات طماطم
- 3- فلفل اخضر
- 2- حبات بصل
- 2- فصوص ثوم
- 50 غ زيتون اكحل و اخضر بدون قلوب-50 غ
- موالج- ربع ليمونة - ربع ملعقة صغيرة فلفل اسود- ربع ملعقة صغيرة كمون- ربع ملعقة صغيرة كبار- 4- ملاعق زيت زيتون.

مدة التحضير : 35 دق

مدة الطبخ : 20 دق

طريقة التحضير :

- (1) تفشير و تنظيف السمك و نزع الشوك منه
- (2) تغلية الموالج لإزالة الملح الزائد فيها
- (3) تقطيع الطماطم و الفلفل و البصل ثم وضعها في مقلاة و إضافة التوابل على السمك ثم وضعها في الفرن لمدة 20 دقيقة
- (5) عند التقديم وضع السمك في الصحن و سكب الخليط فوفه



كوشة غزال (سكمبري) محمر

عدد الأشخاص : 04

المقادير :

- 8 سمكات من الغزال- 500 غ بطاطة- 2- حبات طماطم -
- 2 فلفل اخضر- بصله - فص ثوم كبير - نصف ملعقة صغيرة كركم - نصف ملعقة صغيرة ملح- ربع ملعقة صغيرة فلفل اسود- 4 ملاعق زيت- 2- أوراق رند- 2 ملاعق عصير ليمون

مدة التحضير : 30 دق

مدة الطبخ : 25 دق

طريقة التحضير :

- (1) تنظيف السمك و وضع التوابل عليه من كل النواحي
- (2) تقطيع البطاطا في شكل دوائر
- (3) تقطيع الطماطم في أربعة اجزاء و الفلفل في اثنين
- (4) وضعها في طبق و صب جميع المكونات عليها و إضافة قليلا من الماء و وضعها في الفرن 180 درجة لمدة 25 دقيقة



كلمار محشئي

عدد الأشخاص : 06

المقادير :

- 1- Calamar كلغ متيق
- 1- كلغ سلق
- 200 غ معدنوس
- 200 غ بصل
- 500 غ أرز
- 50 غ نعناع شائع
- 4 بيضات
- ملح
- فلفل اكحل
- تايل

مدة التحضير : 30 دق

مدة الطبخ : 30 دق

طريقة التحضير :

- تنظيف الكلامار .
- قرم السلق و المعدنوس و البصل و النعناع و إضافة التايل و الفلفل الاكحل و الملح و البيض.
- يحشى الخليط في الكلامار.
- يوضع في الفرن.

التقديم :

- يقدم مع الارز و صلصة طماطم



سلاطة خضار بالسردينية

عدد الأشخاص : 04

المقادير :

- 200 غ سردين مصبرات
- 4 طماطم كعب
- 2- فلفل
- 2- بصل- 4- فجل- 1- خض- 2- جزر- 1 بسباس
- 2- لفت احمر- 1- ملعقتين زيت الزيتون
- 30 غ زيتون حسب الإختيار
- ملعقة ليمون
- خل حسب الإختيار

مدة التحضير : 10 دق

طريقة التحضير :

- قطع الخضر في شكل أعواد صغيرة
- وضع الخضر في الصحن
- وضع كل الخضر بانتظام واحدة تلو الأخرى.
- يضاف الزيت و الليمون ممزوج مع الملح.
- وضع السردين كاملة فوق السلطة في شكل نجمة مع إضافة الزيتون



القيمة الغذائية للأسماك



و تتميز الأسماك الدهنية مثل السردينية و الماكرو بأهمية الأحماض الدهنية من فصيلة أوميغا 3 التي لها دور كبير في الوقاية من خطر الإصابة بالآزمات القلبية.

كما تحتوي الأسماك على نوعية هامة من الفيتامينات من مجموعة ب (ب1 و ب12 ...) و الفيتامينات الذوابية في الدهنيات : أ و د.

● فيتامين أ : - ضروري لسلامة و صحة الجلد

- سلامة العين و البصر

- يساعد على النمو

● فيتامين د : - يساعد على إمتصاص الكالسيوم من الأمعاء

- له أهمية خاصة للنمو و صحة و سلامة العظام و الأسنان

● فيتامين ب1 : - لسلامة الجهاز العصبي و العضلات

● فيتامين ب 12 : - يحمي من فقر الدم

- يساعد على تكوين الكريات الحمراء

- ضروري لسلامة الجهاز العصبي و صحة الجلد

و لكي تحصل الفائدة من هذه العناصر لابد من إستهلاك السمك مر تين على الأقل في الأسبوع و ذلك بصفة منتظمة.

الأسماك التونسية

متنوعة و شهية

و بالفوائد غنية

القيمة الغذائية للأسماك

يعد لحم السمك غذاء سهل المضغ و الهضم. إذ يحتوي على العديد من العناصر الغذائية الضرورية للنمو بالنسبة للأطفال و المراهقين و لعملية ترميم الخلايا بالنسبة للكهل و المسن . من أبرز هذه العناصر : بروتينات ذات قيمة بيولوجية ممتازة، أملاح معدنية أساسية مثل اليود و الحديد و الفسفور و الكالسيوم و غيره.

الفسفور وهو

أحدى مواد بناء العظام و نقصانه يجعلها هششة و لينة.

من أكثر ما يحتاجه الجسم خلال النمو.

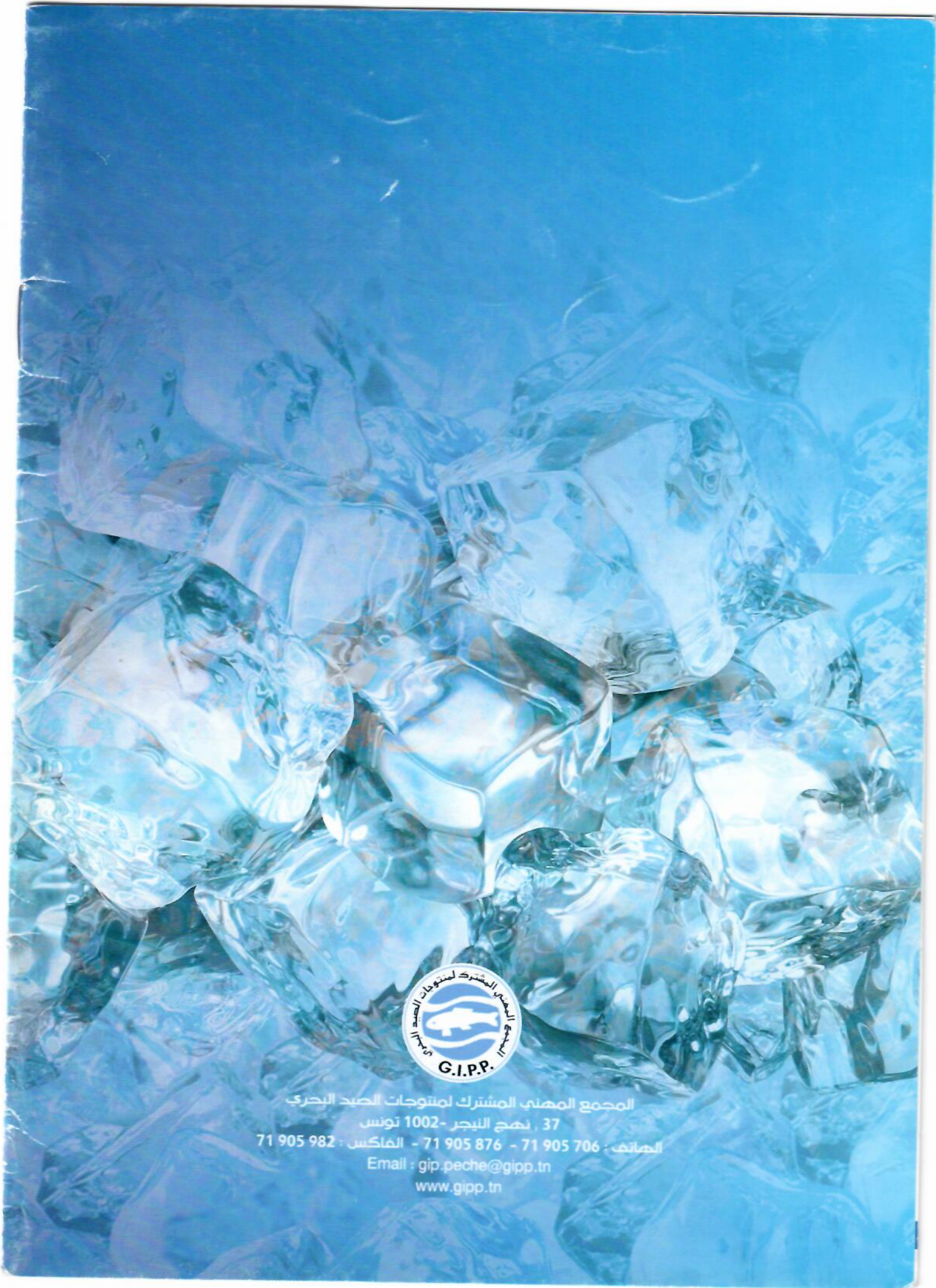


اليود

أعلى نسبة مقارنة ببقية اللحوم وهو ضروري للنمو.

الكالسيوم

من مواد بناء العظام و يساعد في تنظيم دقات القلب



المجمع المهني المشترك لمنتجات الصيد البحري
37 , نهج النيجر - 1002 تونس
الهاتف : 71 905 706 - 71 905 876 - الفاكس : 71 905 982
Email : gip.peche@gipp.tn
www.gipp.tn