



## نوافذ رمضانية



alanba.com.kw



اعداد: احمد الشمري

أثبتت الدراسات الحديثة أهمية بعض أنواع الأطعمة في مكافحة الفيروسات وتقوية جهاز المناعة لدينا. خصوصا مع المواجهة الشاملة ضد فيروس كورونا (كوفيد-19). لذلك ينهات الكثيرون من أجل معرفة أبسط طرق الوقاية منه. لاسيما فيما يتعلق بالعادات المرتبطة بتناول الطعام. حيث يحتاج جسم الإنسان أكثر من أي وقت مضى إلى تغذية صحية وغنية بالفيتامينات والمعادن من أجل إبعاد شبح الأمراض والحفاظ على جهاز المناعة في الجسم وزيادته إن أمكن. وفي سبيل تحقيق ذلك نقدم لكم خلال شهر رمضان المبارك من خلال صفحة مطبخ 'الانباء' مجموعة من الوجبات والنصائح الغذائية الصحية من فيتامينات والياف غذائية ومعادن وبروتين ومضادات أكسدة. مع مراعاة تزيين موائدنا بالعديد من أصناف الخضار والفاكهة المفيدة. إضافة إلى تناول ما لا يقل عن 8 أكواب ماء خلال الفترة من بعد المغرب إلى ما قبل الفجر إن أمكن.

## التمر رفيق مائدة رمضان

قال ﷺ: 'بيت ليس فيه تمر جيع أهله'... حديث نبوي اختصر فوائد التمر. لماله من قيمة غذائية عظيمة تجعله رفيق المائدة الرمضانية بمختلف أنواعها.

### عجوة المدينة

عجوة المدينة من أجود أنواع التمور والإكثر انتشارا، حيث تتميز بحلاوة مذاقها ولبمسها الجاف من الخارج والناعم من الداخل. وله العديد من الفوائد الغذائية فهو غني بالكربوهيدرات والبروتينات والمعادن والالياف والفيتامينات.



## شوربة الهريس

المقادير:

- كوب حب هريس منقوع لمدة ساعة واحدة
- حبتان كوسة مقطعة نصفين
- جزرتان مقشرتان
- عودان بصل اخضر مقطع نصفين
- 5 اكواب ماء
- مكعب مرقة الدجاج
- ملعقة شاي نعناع جاف
- نصف ملعقة شاي من مسحوق الفلفل الأسود
- نصف ملعقة شاي من الملح

الطريقة:

● يسلق حب الهريس في الماء لمدة ساعة واحدة ويضاف البصل مع الكوسة والجزر ويترك لمدة ربع ساعة.  
● يرفع المزيج ويبرد قليلا ثم يوضع في الخلاط الكهربائي ويفرم قليلا ثم يعاد المزيج الى القدر مع مكعب مرقة الدجاج والملح ومسحوق الفلفل الأسود ويترك على نار هادئة لمدة ربع ساعة ويضاف النعناع الجاف ويحرك بالملعقة ثم يسكب في صحن التقديم.

## سلطة أوراق الخس بالفاكهة

المقادير:

- 3 ملعقة طعام خل البلسمي
- نصف كوب زيت زيتون
- 3 ملعقة طعام دبس الرمان
- ملح / فلفل اسود كوب روب (زيادي)
- تشكيلية من أوراق الخس الاميريكي
- 3 حبات يوسفي (افندي)
- 10 حبات فراولة
- 50 غ لوبيا (فاصوليا)

الصلصة:

الطريقة:

● تغسل اوراق الخس بالماء البارد جيدا ثم تجفف من الماء.  
● تقطع الفراولة الى اقسام، ويقشر الافندي ويقطع اقسام او حسب الرغبة.  
● تخلط مقادير الصلصة جميعا حتى تتجانس.  
● في اثناء التقديم، يوضع الكل ثم يزين بحبات اللوبيا والفاصوليا والصلصة ويقدم في الحال.



## حلو البثيث بالتمر والمكسرات

الطريقة:

- يشفشف الطحين في مقلاة واسعة ثم يرفع وينخل بواسطة منخل ضيق المسامات ثم يترك جانبا.
- يخلط التمر مع الطحين والزيت والمكسرات ومسحوق الهيل ومسحوق الزنجبيل في قدر صغيرة على نار هادئة لمدة 3 دقائق ثم يرفع من على النار.
- يوضع البثيث في طبق التقديم ويقدم مع القهوة العربية.
- كوبا طحين رقم 2
- كوب تمر منزوع النواة، ثلاثة أربع كوب سمينة
- نصف كوب مكسرات (جوز ولوز مقشر)
- نصف ملعقة شاي، مسحوق الزنجبيل
- ملعقة شاي مسحوق الهيل

المقادير:



## رولات اللحم البقري والهليون

المقادير:

- 4 شرائح لحم بقري
- 4 اعود هليون
- 4 اصابع جبن موزاريلا
- فلفل اسود
- ملح
- جوزة الطيب

مقادير الصلصة:

- نصف كوب مرق الدجاج المتبقي من مرق اللحم بعد تحميره في الفرن
- ملح / فلفل اسود
- 2 ملعقة طعام صلصة الصويا
- 1 ملعقة طعام دقيق

مقادير البطاطا المهروسة:

- 3 حبات بطاطس حلوة مقشرة
- 4 حبات بطاطس عادية مقشرة
- 2 ملعقة طعام كريمة سائلة
- فلفل أبيض
- ملح

الطريقة:

● تتبل شرائح اللحم بالفلفل الأسود والملح وجوزة الطيب.  
● يوضع داخل كل شريحة عود هليون واصبع موزاريلا وتلف بشكل اسطواني.  
● تشوح لفائف اللحم لمدة دقيقتين على النار بشكل سريع حتى يتحمر كل جانب.  
● تصف في اثناء مناسب للخبز ثم تدخل الفرن على درجة حرارة 180 لمدة 12 دقيقة حتى يكتمل نضج رولات اللحم.  
● لعمل البطاطس المهروسة: تسلق حبات البطاطس ثم تهرس مع الزبدة والكريمة وتخلط مع بعضها حتى تمتزج جيدا.  
● على النار هادئة تخلط جميع مقادير الصلصة السائلة ثم يضاف الدقيق مع الاستمرار في التحريك حتى تنضج الصلصة.  
● تتبل بالملح والفلفل الأسود.  
● في طبق التقديم، يسكب مهروس البطاطس وتوضع رولات اللحم فوقه ثم تصب عليها الصلصة.

## فوائد البصل

يحتوي على الفيتامين (C - b) وعلى الفوسفور يساعد على مقاومة السممة فهو يطرد الأملاح من الدم والأنسجة ويزيل المواد السامة الضارة كما يستخدم في تنبيه جهاز التنفس ومنع القيء. للبصل قدرة على قتل جراثيم التقيح وإيقاف حركتها وخاصة جراثيم الكوليرا كما تستعمل أوراقه الجافة في تطرية الجلد ومقاومة الأورام والالتهابات الجلدية السطحية ويعتبر الطب الحديث أقوى الخضراوات في تنقية الكليتين ومعالجة المغص الكلوي.

## فوائد الكركم

هذا البهار يأتي من جذور نبات من عائلة الزنجبيل ويعتبر نوعا قويا من مضادات الأكسدة بقوة فيتامين سي وفيتامين إي ويعمل كمضاد للالتهابات ويمكن شربه مع الحليب لينتج مسكنا للألم ويمكن استخدامه كمطهر للفم كما يمكن للناس الذين يعانون من مشاكل في الكبد أو التهابات أن يشربوا الكركم أو يتناولون حبوب الكركم لأنه يساعد الكبد على إفراز المادة الصفراء التي تمتص السموم من الجسم.

