



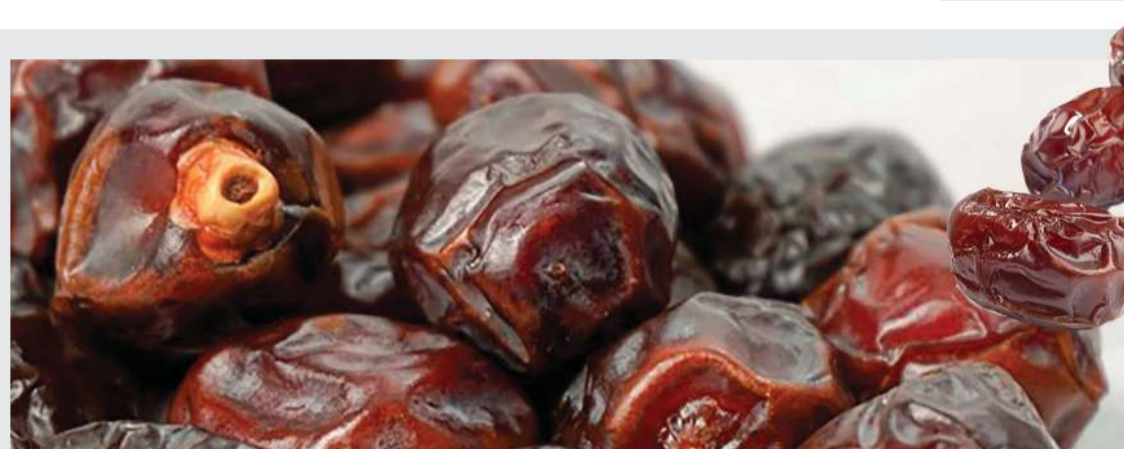
إعداد: أحمد الشمري

alanba.com.kw

f t w i



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.



## اللؤلؤ

## التمر رفيق مائدة رمضان

قال رسول الله ﷺ: 'بيت ليس فيه تمر جيع أهله'... حديث

نبوي اختصر فوائد التمر. لئلا يفتقر من قيمة غذائية عظيمة

تجعله رفيق المائدة الرمضانية بمختلف أنواعها.

يتميز بخصائصه الفاخرة الفريدة، مع ملمسه الغني وشكله المستدير، كما يرجع السبب في ذلك أيضا إلى اتزان محتواه من السكر بشكل كبير، ويقدم طازجا للحفاظ على انزيم البروتينات الموجود فيه والذي يساعد في الحفاظ على اللياقة البدنية.

## شوربة البقوليات

المقادير

- عدس اخضر مسلوق 200 غ
- فصوليا حمراء مسلوق 100 غ
- زيت ذرة 100 غ
- حمص حب مسلوق 100 غ
- كرات مقطع مكعبات 100 غ
- بقونس مفروم 100 غ
- شبتن مفروم 100 غ
- سبانخ مفروم 100 غ
- كزبرة مفروم 100 غ
- رشت اش 150 غ
- كشك ذائب 150 غ
- ثوم مدقوق 4 فصوص
- بصل أحمر مفروم 100 غ
- مرق الدجاج 1,500 مل
- ملح وبهار أبيض حسب الرغبة

الطريقة

- يوضع في وعاء على النار زيت الذرة يضاف البصل الأحمر ويغلى حتى يصبح لونه ذهبيا يضاف الثوم المدقوق ويقلب، يضاف لبيتر ونصف مرق الدجاج وجميع البقوليات والخضار الطازجة ويترك على النار ليغلي لمدة 10 دقائق تضاف الرشتا وتقلب لمدة 5 - 6 دقائق، يضاف الملح والبهار حسب الرغبة.
- يقدم في وعاء عميق، يزين بالكشك وزيت الذرة بالتعناع.



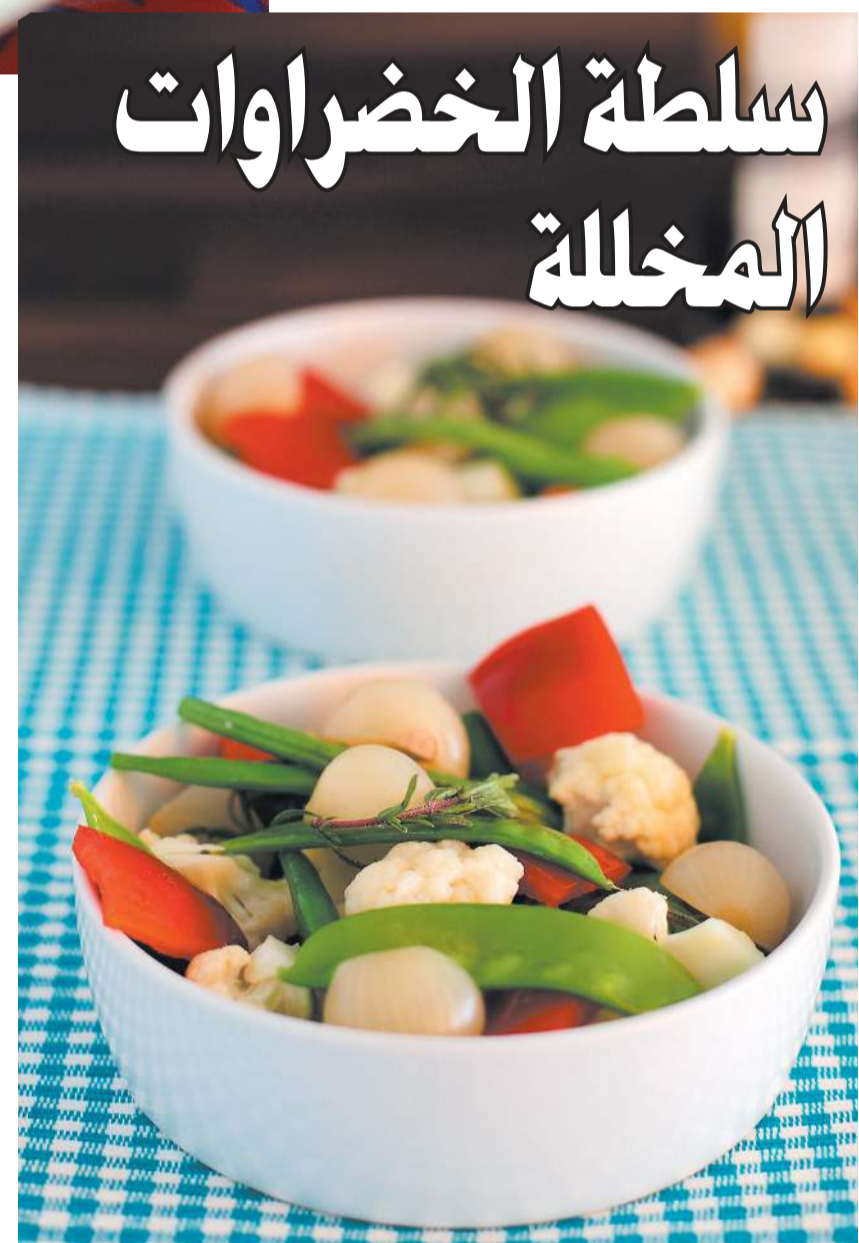
## سلطة الخضراوات المخللة

المقادير

- 8 حبات بصل صغيرة
- مخلل
- 1 قرنبيط صغيرة
- 1 فلفل أحمر بارد
- لبيتر ماء
- 150 غ فول أخضر
- 150 غ بسلة
- زيت زيتون
- ملح وفلفل أسود
- 1 م ط عسل

الطريقة

- يقطع القرنبيط إلى قطع صغيرة، يحفر الفلفل البارد ويزال البذر ويقطع لمربعات بحجم 2 سم.
- يوضع القرنبيط في حمام مائي والفول الأخضر داخل مصفاة فوق الحمام المائي وتغلى لمدة 4 دقائق ثم ترفع المصفاة عن النار، وتترك الخضراوات حتى تبرد تماما.
- تسلق البسلة في ماء مغلي مع ملح، ثم يرفع من الماء ويغمس فورا في ماء بارد للاحتفاظ باللون الأخضر الزاهي، ثم يصفى.
- يخلط القرنبيط والفول مع البسلة والبصل المخلل في إناء كبير لتقديم السلطة.
- يخلط زيت الزيتون مع العسل ثم يرش على الوجه، ثم تتبل السلطة بالملح والفلفل حسب المذاق المفضل وتقدم.



## أرز بالخلطة وكبد الغنم

المقادير

- 3 ملاعق طعام من الزيت النباتي
- حبة بصل كبيرة الحجم مقطعة إلى شرائح
- فصان من الثوم مهروسان
- 500 غ من كب كبد المقطع إلى مكعبات صغيرة
- ملعقتا طعام من الزبيب
- ربع كوب لوز محمص ومقشر، ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 3 مكعبات مرقة الدجاج ماجي
- 2,5 كوب من الأرز المصري المغسول والمصفى
- 4,5 أكواب ماء

الطريقة

- يحمي الزيت النباتي في قدر كبيرة ثم يقلب فيه البصل على نار معتدلة لمدة تتراوح بين 6 و7 دقائق أو إلى أن يصبح لونه بنيا.
- يضاف إليه الثوم وكبد لحم الغنم وتطهى المكونات مع التحريك من وقت لآخر لمدة تتراوح بين 20 و25 دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز مطهوا جيدا.



## شراب الرمان والتمر

المقادير

- 300 غ من معجون التمر
- حبة رمان، منزوعة القشر
- علبه حليب نستله المكثف المحلى
- كوب وثلاثة ارباع من اللبن الزبادي الخالي من الدسم. المثلج،
- 600 غ من قطع الثلج المسحوق

الطريقة

- توضع جميع المكونات في خلاطة كهربائية باستثناء الثلج المسحوق. تخلط لمدة 5 دقائق لتشكل مزيجا ناعما.
- يضاف الثلج ويخلط المزيج مجددا لدقيقتين. يقدم في كوب مثلج كبير.



## فوائد الزعتر

علاج ناجح لالتهابات الحلق والحنجرة، ويعمل على تنبيه الأغشية المخاطية الموجودة في الفم، ويقويها، ويعمل على تنبيه المعدة وطرده الغازات، ويساعد على الهضم وامتصاص المواد الغذائية وطرده الفطريات من المعدة والأمعاء.

## فوائد الباذنجان

الباذنجان الأسود على وجه الخصوص غني ببعض المركبات المفيدة مثل الزنك والبوتاسيوم وأنسب طرق تناول الباذنجان لتحقيق أقصى استفادة هي أكله مسلوقا ومضافا إليه الملح والليمون، أما إذا تم قليه في الزيت فإنه يحدث تحلل للمواد والعناصر المفيدة الموجودة به ويفقد قيمته الغذائية بشكل كبير. ويشير خبراء التغذية إلى أن الباذنجان الأسود يحتوي على كمية أكبر من العناصر المعدنية، بينما الباذنجان الأبيض يحتوي على كمية أكبر من المواد النشوية، ونظرا إلى أن هذه العناصر الغذائية موجودة بشكل أساسي في قشرته، فإنه يُنصح بتناول الباذنجان دون تقشير، ومن أهم فوائد الباذنجان نذكر أنه يدر البول، لذلك ينصح الذين يعانون من حصي المسالك البولية بتناوله، ويعتبر مفيدا لمن يعاني من الإسهال حينما يؤكل نيئا، ويصح بعدم الإفراط منه، ولكن في بعض الحالات المرضية.

