TABIK 8/29/09 4:00 PM Page 1

نصائح رمضانية

يتعرض جسم الانسان خلال الصيام الى تغيرات صحية تؤثر على النظام الحيوي وعلى عمل اعضاء الجسم، وقد تظهر بعض المنغصات الطبيعية نتيجة تباين وجبات الطعام او الاكثار من العصائر والحلويات استشارية التغذية ''تتيانا الكور'' تضع نصائحها واستشاراتها يوميا من خلال صفحة مطبخ رمضان في ابواب.

الماء وصوم رمضان

إجعل شعارك في رمضان الإكثار من شرب الماء، خاصة في أيامنا الحارة. ويخصص إحتياج الفرد منا بم يعادل ٣٠ مليلتر لكل كيلوغرام من وزن الجسم الصحي. فمثلا، إذا كان وزنك ٧٠ كغم، فأنت بحاجة إلى ما يعادل ٢ لتر من الماء يوميا (أو ما يعادل ٨ أكواب). وبنصح بالبدء بتعويد الجسم بشرب كمية من الماء خلال فترة السحور، وخلال فترة المساء بعد الإفطار وخلال فترة الليل، وبكمية نصف كوب على الأقل لكل ساعة وذلك ليسهل علينا تعويد الذات على شرب الماء بطريقة صحية خلال فترة الصيام. ويقينا شرب كمية كافية من الماء من المعاناة من الجفاف خلال نهار الصيام، كما ويمنع الإمساك وينشط دورتنا الدموية، فلا تنسى شرب الماء في رمضان.

كبة البطاطا

المقادير:

٤ ملاعق كبيرة قرشلة
٤ملاعق كبيرة زبدة مذوّبة لعجينة البطاطا
٦ حبات متوسطة الحجم بطاطا غير المقشّرة
كوب ونصف ملعقة صغيرة ملح
ربع ملعقة صغيرة فلفل اسود
٤ ملاعق كبيرة حليب ناشف
للحشوة:
٢ ملاعق طعام زيت مازولا
بصل مفروم
٤٠٠ غ لحمة مفروم
٢ مكعبات مرقة ماجي
٢ ملاعق طعام صنوبر المحمّص
ربع ملعقة صغيرة فلفل ا سود
ملعقة صغيرة بهارات

طريقة التحضير:

تدهن الصينية في الزبدة وتُرش بملعقتين كبيرتين من القرشلة ثم توضع جانباً (مع الاحتفاظ بالكميّة المتبقية من الزبدة و القرشلة).
تُسلق البطاطا جيداً ثم تُصفّى وتُترك جانباً كي تبرد وتُقشّر وتُهرس.
تُمزج البطاطا المهروسة مع الملح، والفلفل،و الحليب ثم توضع جانباً.
نقلى البصل لمدة دقيقتين ثم يُضاف إليه اللحم المفروم ويُقلّى لمدة ٥ دقائق أو إلى أن يصبح بنّي اللون.
تُضاف مكعبات مرقة ماجي صنوبر والتوابل وتُحرّك لبضع ثوانٍ أو إلى أن تمتزج كل المكوّنات ببعضها ثم توضع جانباً.
تُوزّع نصف كمية البطاطا المهروسة فوق صينية الفرن المجهزّة ثم تُوزّع الحشوة بتجانسٍ فوق البطاطا تليها الكميّة المتبقية من البطاطا المهروسة على الوجه.
تُرش الكمية المتبقية من القرشلة على الوجه وتُسكب فوقه الكمية المتبقية من الزبدة المذوبة.
توضع في الفرنٍ إلى أن يصبح الوجه ذهبي اللون.

سلطة الباذنجان بالذرة

المقادير:

باذنجانة مقطعه مكعبات ومقليه
خس
بصل
بندورة
فلفل احمر واخضر
فجل
جزر مبشور
حبوب ذره مسلوقه
مقادير التتبيله
دبس رمان
عصير ليمونة أختيارى
ملح و زيت زيتون
فص ثوم مفروم ناعم

الطريقة:

نقطع الخضار بالحجم الذي نريد ثم نضيف إليها الباذنجان ونخلطهم قبل التقديم بنصف ساعه نضع التتبيله .

شوربة الشوفان مع الخضروات

المقادير:

٤ ملاعق كبيرة شوفان مطحون
كيس من شوربة خضار ماجي
تشكيلة من الخضروات(الذرة الصغيرة،البروكولي،الفاصولياالخضراء،الجزر ،فطر)تقطع حسب الرغبة وملح وفلفل وليمون حسب الذوق مقدار ملعقتين متوسطتين من الكزبرة المفرومة

الطريقة:

ليترا ماء
نضع الشوفان ونقلب الى النضج
ونضع كيس الشوربة ونتركها تغلي
ثم نسلق الخضار التي تحتاج الى وقت مثل الجزر والذرة الصغيرة
حتى تصل الى النضج المتوسط ثم نضعها فوق الشوربة
و نضع البروكولي في النهاية لأنه لا يحتاج الى فترة طويلة ولكي
يبقى على لونه الأخضر ،نضيف الفلفل الأسود والليمون ثم الكزبرة ونطفي النار
..وبالهناء والشفاء.

كوكتيـــــــل

المقادير :

تفاحة صفراء
موزة
١٥– حبة فراولة
حبة كيوي
٢– خوخ
قطعتا – أنانس طازج
لتر عصير البرتقال طازج
٤ ملاعق كبيرة سكر.

الطريقة :

نقشر الفاكهة ونقطعها قطع صغيرة
نضعها في خلاط كهربائي ونصب عصير البرتقال ونضيف السكر
وبالصحة و العافية .

''كوكيز'' الكاجو

المقاديـــــر

ثلثا كوب زبدة طرية
نصف كوب سكر ناعم
صفار بيضة
كوب ونصف كوب طحين منخل
ملعقة صغيرة بيكينغ باودر
علبة حليب نستله المكثف المحلى
كوب كاجو غير المملّح''محمّص ومفروم ناعم''
ملعقة صغيرة فانيلا
كوب جوز الهند
بيضة

الطريقـــــة

تُخفَق الزبدة والسكر لمدة ٥ دقائق حتى يصبح المزيج مثل الكريما ثم ضاف صفار البيض ويُخفَق جيداً.

يُضاف الطحين والبيكينغ باودر إلى المزيج ويُحَرَّك جيداً.

وترص العجينة في الصينية الخاصة

يوضع حليب نستله المكثف المحلّى مع الكاجو والفانيلا وجوز الهند والبيض.

ويُخلَط المزيج جيداً ويُسكَب فوق الصينية

.

يُخبَز المزيج لمدة ٢٠–٢٥ دقيقة في فرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية.

بعد ان تبرد قَطَّع وتُقَدَّم.