

مطبخ النخيل

جمعية فلاحية ورعاية النخيل السودانية

التمر من اكثر انواع الفاكهة انتشارا وهي غذاء صحي مركز وطبيعي. وتتميز التمر على كثير من الاغذية باحتوائها على العناصر الغذائية المفيدة لجسم الانسان ويتغذى على ثمارها كثير من الناس . فالتمر غنية بالمواد السكرية 65-75% كما انها غنية بالاملاح المعدنية والعديد من الفيتامينات.

وقد تدخل بعض الصناعات من التمر مثل صناعة الحلويات والفطائر والخبائز واخترنا بعض الفطائر التي يكون التمر جزءاً منها وهي:-

فطيرة التمر باليانسون والتمر

المقادير:- 3 بيضات + نص كيلو سكر، 3/4 رطل زيت، ملعقة صغيرة يانسون مطحون وملعقة صغيرة تمر مطحون، 2 ونص كيلو دقيق، رشة ملح ، 1 ملعقة باكنج بودر .
الحشوة: 1 كيلو تمر مهروس ، 3 فنجان قهوة سكر وربع كباية ماء ساخن، وربع اصبع زبدة. يوضع على النار ويحرك جيدا.

كاسات التمر

1 كيلو سميد، 1 كيلو تمر مهروس، 3 ملعقة كوب حليب بودرة، نص كيلو سكر، ثلث رطل زيت، 2 جوز هند، نص كوب ماء دافئ، 2 بيض، 1 ملعقة باكنج بودر، رشة ملح، 3 ملعقة كوب دقيق ابيض، 1 ملعقة يانسون مطحون.
الحشوة: تمر معجون يذوب في كوب صغير لتوضع داخل القوالب

كيكة التمر بكريمة القشطة

كوب ونصف من الدقيق ذاتي الاختمار ، كوب من التمر منزوع النواة ومفروم+ ملعقة صغيرة بيكرينات الصودا+ نصف كوب من الزبدة+ نصف كوب من السكر الناعم بيضتان مخفوقتان، ملعقة صغيرة فانيليا، كوب ماء، مقادير الكريمة، كوب سكر بني+ نصف كوب قشطه (مايعادل علبة القشطة الحجم العادي+ ثلث كوب زبدة).

المصدر: مجلة النخيل عدد الحادي عشر-يوليو 2010 تصدر عن جمعية فلاحية ورعاية النخيل السودانية.