

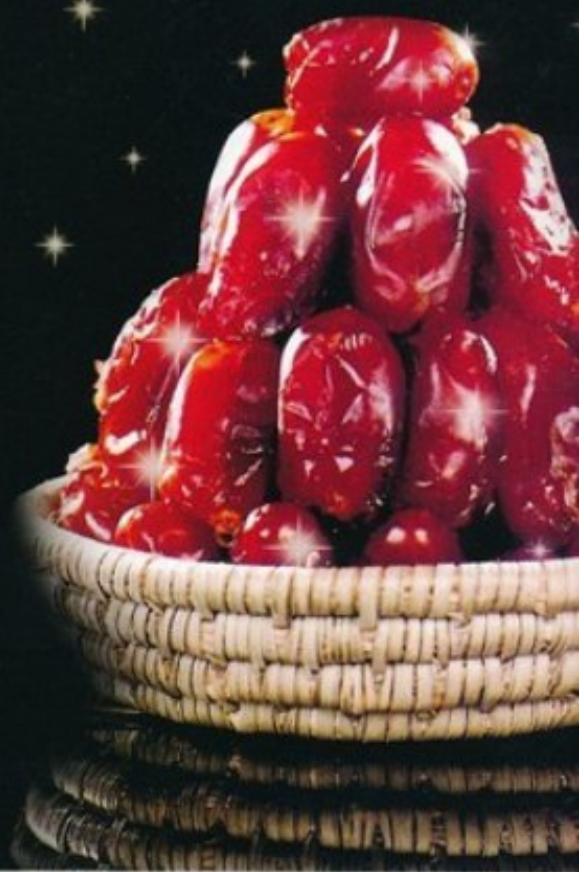
أشهى الوصفات الرمضانية

بالتمر

Third International Date Palm Exhibition



معرض الإمارات الدولي الثالث للتمر والتفاح



Third International Date Palm Exhibition



معرض الإمارات الدولي الثالث للنخيل والتمور

معرض الإمارات الدولي الثالث للنخيل والتمور
العين - الإمارات العربية المتحدة
(٢١ - ٢٢ أكتوبر ٢٠٠٨ م)

مقدمة:

نشأ نخيل التمر منذ العصور الأولى في المناطق الحارة الجافة وشبه الحرارة، علماً أن الموطن الأصلي لنخيل التمر هو شبه الجزيرة العربية، حيث تعتبر زراعة نخيل التمر بها من أهم زراعات الفاكهة وأكثراها تكيفاً مع البيئة الصحراوية، نظراً لتحملها درجات مرتفعة من الحرارة والجفاف والملوحة.

وبحسب إحصائية منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة، فقد فاق الإنتاج العالمي ستة ملايين طن من التمور المختلفة للعام ٢٠٠٧م، وبعتبر التمر غذاءً مثالياً كافياً للإنسان، لاحتواه على المواد الغذائية الرئيسية مثل السكر والأحماض والمعادن والدهون والبروتينات وغيرها، كما أن محتوى ثمار النخيل من الطاقة الحرارية يزيد عن ثلاثة أضعاف ما يحتويه ثمار البطيخ، وأربعة أضعاف ما يحتويه ثمار التفاح، وسبعة أضعاف ما يحتويه ثمار البرتقال.

وفي دولة الإمارات العربية المتحدة يولي صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة - حفظه الله - رعاية خاصة لشجرة النخيل، لارتباطها الوثيق بمسيرة التنمية الشاملة، كما يبذل سموه جهوداً فخمة لنشر زراعة النخيل بدولة الإمارات العربية المتحدة التي استشعرت أهمية هذه الشجرة المباركة، وأهمية قطاع النخيل والتمور بشتى جوانبه الانتاجية والصناعية، وعليه فقد تبنت جامعة الإمارات العربية المتحدة وجمعية أصدقاء النخلة، بالتعاون مع كل من جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر، والشبكة الدولية لنخيل التمر، تنظيم هذا المعرض بالتعاون مع منتجي ومصنعي التمور من كل المؤسسات والهيئات المتخصصة سواء داخل دولة الإمارات أو خارجها لتحقيق الأهداف التالية:

والبكم فوائد التمر:

التمر منجم من العناصر المعدنية والفيتامينات يسمى التمر بالمنجم لكثرة ما يحتويه من العناصر المعدنية مثل الفسفور والكالسيوم والخديد والمغنيسيوم والصوديوم والكربونات والكلور كما يحتوي التمر أيضاً على فيتامينات : **أ - ب - بـ ٢ - د** فضلاً عن السكريات السهلة البسيطة في تركيبها ومتاز التمر بعدة فوائد صحية من أبرزها أنه مقوٍ للقلب وملين للأمعاء ويزيد في القوة الجنسية ولا سيما مع الصنوبر، كما يعالج خشونة الحلق، وهو من أكثر النباتات تغذية للبدن. كما أن أكله على الريق يقتل الدود كما يعمل أيضاً كمقوٍ للعضلات والأعصاب ومؤخر للشيخوخة، ويحارب القلق العصبي وينشط الغدة الدرقية ويلين الأوعية الدموية. كما أنه يرتبط بالأمعاء ويحافظها من الضعف والالتهابات، ويقوى حجرات المخ ويكافح الدوار وزوغان البصر والتراخي والكسل ويدر البول وينظف الكبد ويغسل الكلي وي 编 التمر منقوعاً ضد السعال والتهاب القصبات الهوائية، فيما تكافح أليافه الإمساك وأملاحه تعدل حموضة الدم التي تسبب حصر الكلي والمرارة والنقرس والبواسير وارتفاع ضغط الدم ولا يمنع التمر إلا عن البدينين والصابرين بالسكري ..

التمر من أفضل الأغذية في البلاد الحارة والباردة فهو سهل الهضم وبهضم خلال ساعة تقريباً في المعدة أو يساعد الجسم على التخلص من الإمساك لأن له أليافاً سلیزية تساعد الأمعاء على حركاتها الاستوائية إلى جانب أن التمر غذاء فهو فاكهة وشراب وحلوى ودواء ويتركب من **٢١٪ ماء**، وعدد كبير من **الفيتامينات**، **١٪ بروتين**، **١٨٪ دهوناً**، **٧٣٪ سكريات**، **و ٣٪ ألياف**

وكيلو غرام واحد من التمر يعطي القيمة الحرارية نفسها التي يعطيها كيلوغرام من اللحم، وثلاثة أضعاف ما يعطي كيلو غرام من السمك .. ويرطب الأمعاء وبحفظها من الالتهابات والضعف، وهو غني بسكر العنب وسكر الفاكهة وسكر القصب، وتحتوي مادة تخفض ضغط الدم عند المواطن، ويمد الجسم بالحرارة والفيتامين المساعد على النمو المقوى للأعصاب، ويعطي الحديد اللازم للدم والفوسفور المهم للتفكير ويساعد على الهدوء والراحة النفسية لذلك فهو يوصف للعصبيين وثاني المزاج كما أن أكله على الريق يقتل الدود، للحصول على وجبة غذاء كاملة من التمر





يفضل بأن يشرب مع الخل.

النمور وفوائدها

فالنمور من أكثر أنواع الفاكهة انتشارا وهي غذاء صحي مركز وطبيعي. وتنتمي التمور على كثير من الأغذية باحتواها على العناصر الغذائية المقيدة لجسم الإنسان ويتغذى على ثمارها كثير من الناس حول العالم. فالنمور غنية بالمواد السكرية ١٥-٧٧٪ كما أنها غنية بالأملاح المعدنية والعديد من الفيتامينات.

سكر التمور:

تنمي نوع سكريات التمور بأنها سريعة الهضم والامتصاص إذ تذهب مباشرة إلى الدم بعد الامتصاص ثم بعد ذلك إلى الخلايا الجسمية ولا يحتاج امتصاصها إلى عمليات هضم معقدة كما في المواد النشويات والدهون ولذلك نرى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يفطر قبل ان يصلي على رطبات فان لم تكن رطبات فتميرات فإن لم تكن تثير حسا حسوات من ماء ولهذا الامر من رسول الهدى عليه افضل السلام حكمة حيث ان الصائم يعتريه نفس بعض انواع السكريات والتي تمده بالطاقة وكذلك الفركتوز اللذين يمتصان من جدار الامعاء بشكل سريع وسهل. كما ان البدء بالتمر او الرطب من الامور المفيدة صحيا حيث ان معدة الصائم تكون هادئة مسترخية طوال ساعات الصيام فيجذب صحيا ان تبدأ مادة غذائية سهلة الهضم سريعة الامتصاص. كذلك تعتبر التمور بانواعها مصدرا جيدا للبوتاسيوم والحديد وهي معتدلة في محتواها من الكالسيوم وتحتوي على نسبة عالية من الفسفور والذي يعتبر منشطا للقوى الفكرية والجسمية كذلك فالنمور غنية بفيتامين A ومتوسطة في فيتامينات B₁, B₂ ومنخفضة في فيتامين C إذ يمتاز فيتامين A (الذي يتواجد بها) في زيادة الوزن حيث يعتبر عامل نمو وذا فائدة في تقوية الاعصاب البصرية ومكافحة العمى الليلي. أما ما يمتاز به الفيتامينات B₁, B₂, B₆ المتواجدة بها انها مقوية ايضا للاعصاب وملينة للأوعية الدموية.اما الدهون والبروتين في التمور فتتواجد بنسبة ضئيلة





جداً. والتمر مهم جداً للأطفال حيث يعتبر بديلاً للحلويات الصناعية التي تضر بالأسنان. حيث يساعدهم على تقوية وتحسين حالتهم الصحية وتناول التمور مع الوجبات الغذائية يخلص الجسم من الفضلات السامة الناجمة من التمثيل الغذائي. وكما نعلم فإن التمور تعتبر الغذاء المفضل في الصحراء لامكانية حفظها جيداً وتخزينها وقتاً طويلاً بدون التعرض للفساد وتقدم أصنافها يومياً أما طازجة مع الوجبات الغذائية وفي الصيافة مع الفهوة العربية أو تدخل في صناعة منتجات غذائية متعددة كالتمور المفلففة والمحفوظة حتى تفرغ وكذلك يمكن أن يصنع منها المربي وشراب الحليب بالتمر (الدبس) والحلويات والفطائر والبسكويت وغيرها من المنتجات. ولقد أشارت الابحاث العلمية أن سكان الواحات والمناطق الصحراوية لا ينتشرون بينهم مرض السرطان، ويرجع السبب إلى أنهم يعتمدون على التمر كغذاء رئيسي وهو كذلك غني بعنصر الماغنسيوم كما ذكرنا وهو واق - بذن الله - من مرض السرطان. لقد لوحظ كذلك أن الأملاح الكلوية الموجودة في التمر تعمل على تصحيح حموضة الدم الناجمة من الإفراط في تناول اللحوم والنشويات والتي تسبب في الاصابة بكثير من الامراض الوراثية كالسكري والنقرس والخصوات الكلوية وإلتهاب المراة وارتفاع ضغط الدم، والبواسير وهذا مصدق لقول الرسول صلى الله عليه وسلم إن التمر يذهب الداء ولا داء فيه. وقال: والعجوة (وهي من التمور) من الجنة وفيها شفاء. كما أن التمر دواء للمصابين بالهزال وذلك أنه غني بالسكريات الاحادية التي لا تحتاج إلى عمليات هضم والسكريات الثنائية والتمر لا يحتوي على مواد تعيق امتصاص الحديد كما يرفع من درجة كفاءة الامتصاصية في الجسم وخصوصاً عند الأطفال.

التمور مصدر للألياف الغذائية:

إن تركيب التمور الكيميائي يحتوي على نسبة جيدة من الألياف مما يساعد الأمعاء على حركتها الاستبدادية وجعل من التمور ملائمة طبيعياً ممتازاً وهو كذلك غني بعنصر البوتاسيوم مما يساعد على طرد الكمييات الزائدة من الصوديوم من الجسم والتي تؤدي إلى احتزان الماء كما أن التمور مدرة للبول وتغسل الكلى وينتفف الكبد من السموم الموجودة فيه نتيجة احتواه على نسبة عالية من السكريات البسيطة. ومن فوائد التمور أنها تقلل من سرعة النهيج العصبي الناجم من فرط نشاط الغدة الدرقية وبذلك إذا كنت عصبياً أو كان ابنك ذا حركة سريعة (أو تهيج عصبي) فإن التمور لها





القدرة على الحد من النشاط الافرازي للغدة الدرقية والتي يؤدي زيادة النشاط الافرازي إلى سرعة التهيج العصبي وتوتر الاعصاب وما سبق ومهم ما قلنا عن التمور فاننا لن نعطيها حقها الطبيعي حيث أنها تحتوي على العديد من الفوائد الصحية والغذائية ورغم إيماننا الكبير وأعترافنا بهذه التحيلة وما تقدمه من تمر وتمار غنية بالفوائد إلا أننا نحب أن نوضح أننا يجب أن نتناول التمور بشكل طبيعي ولا نزيد عن الحدود المقبولة لأن هذه التمور تحتوي على سكريات وإذا لم نقم بإجراء الحركة والنشاط اللازمين فإن الجسم قد يزيد في وزنه وكذلك مريض السكري عليه أن يتعامل مع التمور كأي فاكهة حيث يجب أن تكون ضمن البدائل الأساسية للعلاج.

فوائد التمور الصحية

- ١- غذاء سهل الهضم ولا يرهق المعدة.
- ٢- خد من الشعور بالجوع الشديد الذي يشعر به الصائم
- ٣- تهئي التمور المعدة لاستقبال الطعام
- ٤- تقي من الإصابة بالقبضن (الامساك).
- ٥- مدرة للبول وتغسل الكل.
- ٦- تنظف الكبد من السموم.
- ٧- تهدى من التهيج العصبي

وهناك الكثير من الفوائد لفوائد التمر: كما ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ثبت في الصحيح عنه صلى الله عليه وسلم : (من تصبح بسبع تمرات لم يضره في ذلك اليوم سُمٌّ وَلَا سُحْرٌ) وفي لفظ : (من من تصبح بسبع تمرات من تمر العالية لم يضره في ذلك اليوم سُمٌّ وَلَا سُحْرٌ) وثبت عنه أنه قال : (بيت لا تمر فيه جياع أهله) . وثبت عنه أنه أكل التمر بالزبد . وأكل التمر بالخبز . وأكل التمر مفرداً والتمر مقوٍ للكبد مليء للطبع



يزيد في الباه وأكله على الريق يقتل الدود وأيضاً للتمر بأنواعه فوائد عديدة فيه مزيج طبيعي من الحديد والكالسيوم بهضمه البدن ويستقبله بسهولة التمر لا ينفل الجرائم او الميكروبات وان السوس الذي يداخل التمر يفتك بالجرائم التي قد تصيب الانسان ان حبوب اللقاح (النبات) يعالج العقم عند النساء والتمر يفرح القلب الحزين وان تمر المدينة المنورة اكثرا من ستين صنفا وهو افضل تمر في العالم. التمر البرني بعد اكسير الشباب وفيه سر عظيم وانه ينشط الغدد ويقوى الاعصاب والتمرة الواحدة تدك بسعرات تكفيك لجهود يوم كامل وبقي التمر الانسان الكثير من الامراض الناجمة عن نقص الفيتامينات

- ١- العشس الليلي
- ٢- جفاف الجلد
- ٣- تكرار الاصابة بالسعال ونقص فيتامين - أ
- ٤- لين العظام ونقص فيتامين - د
- ٥- لين عظام الحوض عند الحامل ونقص فيتامين - د
- ٦- النزف المستمر ونقص فيتامين - ك
- ٧- الانيميا
- ٨- امراض اللثة والاسنان وعدم اللتنام الجروح
- ٩- الانيميا الخبيثة ونقص فيتامين ب المركب



فطيرة التمر مع الكوكيز

المقادير:

أبيض - أصبع زبدة - ونص ك دقيق - اربع ك كويكر - نص ك سكر - م ك حليب بودرة - نص م ص بيكربونات الصوديوم - آم ك ماء باردة الخشوة: اك تمزق مهروس مع فنجان قهوة سكر وربع ك ماء ساخن وربع أصبع زبدة يوضع على النار ويحرك جيدا حتى ينهرس



الطريقة:

نخلط الزبدة والسكر جيداً حتى يصبح المزيج أبيض ثم نضيف عليه البيض ونخلط ثم نضع جميع المواد الناشفة وتعجن مع إضافة الماء حتى نحصل على عجينة تفرد نفرد نصف الكمية بالصينية المدهونة ثم نضع خليط التمر وبفرن على الوجه جيداً ثم نضع القسم الباقي في الفريزر حتى يجمد قليلاً ثم يبشر بالملبورة على الوجه وتوضع في الفرن لمدة نصف ساعة ثم تخرج وبرش الوجه بالسكر وتقطع مربعات وتقدم مع القهوة.



فطيرة التمر باليانسون والشمر:

المقادير:

٣ بيض + نص ك سكر - ٤/٣ ك زيت - ملعقة صغيرة بانسون مطحون
وملعقة صغيرة شمر مطحون - ٣ ونص ك دقيق رشة ملح - ١ ك باكتج بودر
الخشوة: ١ ك تمر مهروس مع فنجان قهوة سكر وربع ك ماء ساخن وربع اصبع
زيدة يوضع على النار ويحرك جيدا حتى ينهرس

الطريقة:

نخلط مقادير العجينة وتعجن جيداً ثم تقسم فسمين نفرد القسم الاول
ثم نمد الخشوة عليه ثم نبدأ في وضع القسم الآخر قطعة فقطعة عن طريق
فردتها على اليد بيدك المبللة ثم وضعها على التمر، ثم يساوى السطح بيدك
المبللة. ثم يرش الوجه بالسمسم والخبنة السودة. توضع في الفرن لمدة ٢٠
دقيقة او حتى تحرر وتتحضج ثم تقطع على شكل بقلوات وتقدم مع القهوة.



كاسات التمر:

المقادير:

اٰل سمييد - اٰل تمر مهروس - ٣م ك حليب بودرة - نص ك سكر - ثلث ك زيت -
أم ك جوز هند - نص ك ماء دافئ - أبيض - ١م ك باكنج بودر - رشة ملح - ٣م ك
دقيق أبيض - ١م ص يانسون مطحون
الخشوة :

تمر معبوط يكور كور صغيرة لتوضع داخل القوالب

الطريقة:

نخلط المواد السائلة مع كوب التمر بالخلاط ثم يضاف له بقية المقادير وبخلط
جيداً يوزع في قوالب ويوضع بواسطه قطعة تمر صغيرة ثم يساوى السط
وبرش الوجه بالسمسم، وتوضع بالفرن لمدة ٢٠ دقيقة ثم تقدم مع الفهوة.





كيكة التمر باللوز:

المقادير:-

١ لتر حليب منزوع الدسم (low fat)+كوب تمر منزوع النوى وكلما أردتني زيادة التحلية زيدي التمر+كوب لوز مسلوق ومغشّر+ملعقة صغيرة فانيلا عند الخفق و فنجان أيس كريم فانيلا لكل كاس (اختباري) يوضع عند التقديم وبخفق حتى تكون له رغوة ثم نضع اللوز

الطريقة:-

تضرب جميع المقادير جيدا في الخليط الكهربائي ماعدا اللوز ثم نقوم بتصفيفه بمصفاة ناعمة ونسكبه في كاسات التقديم ونسقط به حبات من اللوز كما هي. خمس حبات اوزيد (اختباري) في كل كاس واذا اردنا وضع أيس كريم عليه في المرحلة الأخيرة قبل التقديم نعيده خفقة مع الایسکرم فنجان لكل كاس وأقصد بقياس فنجان القهوة وحاليا يوجد حليب بالتمر في الجمعبات متاز جدا وبالهناء والعاقيه.



كبة التمر بكرمة الفشطة:

المقادير:

كوب ونصف من الدقيق ذاتي الاختمار كوب من التمر منزوع النواه ومفروم + ملعقة صغيرة بيكريلونات الصودا + نصف كوب من الزبدة + نصف كوب من السكر الناعم بيضتان مخفوقتان ملعقة صغيرة فانيليا كوب ماء مقادير الكرمة: كوب سكر بني + نصف كوب فشطة (ما يعادل علبة الفشطة المعدنية الحجم العادي من قشطة بوك او الناج او...) + ثلث كوب زبدة.

الطريقة :

ضع التمر والماء في إناء على النار وعندما يغلي ارفعيه وضعي بيكريلونات الصودا واتركيه يبرد جانباً أخفقي الزبدة والسكر في الخليط ثم أضيفي البيض تدريجياً مع الفانيليا واضيفي الدقيق والتمر على المزيج بالتدرج واخلطي جيداً... ثم صب في قالب الكيك واخبزه بعد الخبز صبِي الكرما على الوجه طريقة الكرما: ضعي السكر + الفشطة + الزبدة ... وارفعي على النار مع التقليب المستمر حتى يتجانس الخليط ثم يصب على وجه الكيك



<http://recipejunction.blogspot.com>





كيكة التمر

المقادير:

- كوب ونصف طحين - كوب ساخن من الخليب - كأسين ماء بدون نوى - بيتضتين - ملعقة صغيرة بيكريلونات الصوديوم - باكت زبدة (متوازنة الحجم ٢٢٧ غم) ذاتية - ملعقة كبيرة قرفة ناعمة - كوب مكسرات (عين الجمل) - ثلات أرباع الكوب سكر

الطريقة:

١-يضاف الخليب الساخن إلى التمر ثم تخلط بالخلاط الكهربائي. ٢-يتحقق البيض بالخلاط الكهربائي. يضاف إليه السكر ثم يضاف إليه بقية المقادير على أن تكون المكسرات مضافة في الأخير. ٣-يوضع الخليط السابق في قالب مدهون بالزيتة ثم تخbir في فرن متوازن الحرارة (٣٠٠ درجة مئوية) لمدة ربع ساعة إلى أن تنضج. ٤-عندما تبرد الكيكة قومي بتحضير صلصة التمر الخارجية وذلك بإذابة التمر في الماء ثم يضرب بالخلاط الكهربائي إلى أن يتكون خليط متجانس. ثم يصفى ويُسكب الكيكة وتزين باللوز الأحمر وتقدم هنبا.



كبة الفستق والتمر



يفضل عمل هذه الكبة قبل يوم من تقديمها وحفظ في الثلاجة.

المقادير:

- ٥ بيضات ١/٢ كوب زيت ١ كوب سكر كوب ثمر منزوع النواة + علبة قشطة
- املعقة صغيرة سائل الفانيلا ١ كوب فستق مطحون ناعم كوب دقيق
- ملعقة صغيرة مليئة ببكنج باودر للتزيين: علبة قشطة ظرف بودرة الكرمة
- ٤ ملعقة طعام سكر مطحون

الطريقة:

يخلط البيض مع الزيت وكوب السكر وعلبة القشطة والفانيلا معا. يضاف الفستق الناعم والتمر للخلط السابق ويخلط جيدا. يضاف الدقيق والبكنج باودر للخلط السابق ويخلط الجميع جيدا. تدهن صينية بابريكس صغيرة بالزيت والدقيق ويوضع فيها خليط الكيك. تخbiz في فرن حرارته ١٨٠ درجة في الطبقة الوسطى من الفرن لمدة ٣٠ دقيقة تقريبا. ثم خمر قليلا من الأعلى وتخرج من الفرن وتترك حتى تبرد ويفضل تركها لليوم الثاني. تخلط القشطة ومسحوق الكرمة والسكر جيدا وتوضع على الوجه وتزين بالفستق الناعم



التمر بالكسرات

المقادير:

نصف كوب لوز كما هو بقشره + نصف كوب كاجو + نصف كوب فستق + نصف كوب صنوبر + ست أكواب تمر منزوع النوى مدلوك مزوج جيدا

الطريقة:

يذلك التمر بعد نزع النوى تضاف اليه جميع المكسرات المذكورة بذلك ومزج جيدا بذلك المكسرات جميا مع ملعقتين من السمن أو الزبده المسبحة على النار للنكهة ثم تحظر صينيه تقوم بدهنها بملعقة زيت ونم التمر مما فيها بالتساوي وبالضغط بالكف وانتي لا بسفة ففاز بلاستك بحيث يجعل المكسرات مهبات للقطع ويكون العلو نصف سانتي ونقطع التمر مربعات صغيرة وعند التقاطع ثانى السكين على اللوز والكافور وباقى المكسرات وتقطيعها وتعطى منظرا رائعا بعد القطع ملاحظة مكن اللوز بمفرده مع التمر او الجوز بمفرده مع التمر او الفستق او الصنوبر أما الكور او التي تكون كالاصابع فلا بد من ان تكون المكسرات مجروشة خشنة نوعا ما وتدحرج فوق المكسرات او السمسسم او النارجيل.





كبة التمر والجزر

المقادير:

ببيض - نص ك سمن - ونص ك سكر - نص ك تمر مفচص يوضع على النار مع ٤/٣ كوب ماء ساخن وبنرك حتى يغلي ثم يوضع في الخليط مع اكوسنة مبشورة - وجزر مبشورة وبخلط جيداً - نص ك حليب سائل - أوريع ك دقيق - ام ص قرفه مطحونه - ام ك باكنج بودر - رشة ملح

الطريقة:

يخلط السمن مع السكر حتى يبيض ثم يضاف له البيض ويحفق ثم يضاف خليط التمر والخضار ثم الحليب وبين كل اضافة يحفق جيداً يضاف الدقيق مع الملح والباكنج بودر وبخلط ملعقه جيداً ثم يوضع في صينية مدهونة وبوضع في الفرن لمدة ساعة الاربع التزبين: اك سكر مطحون ناعم جداً، ام ك حليب سائل وفانيلا يخلط جيداً ثم يصب على الكبة طريقة عمل الجزر: عجينة مارزيبان تلون باللون البرتقالي وتحصلي عليه بخلط اللون الاحمر مع الاصفر وبلون جزء من العجينة بالاخضر لعمل رأس الجزرة تشكل على هيئة جزر ويوضع عليها الرأس وتزين بها الكبة.



معمول التمر:

المقادير:

العجين

الخشوة

١ كوب من الدقيق المخلل + ثلاثة أرباع الكوب من الزيت النباتي + نصف ملعقة بهار معمول (شمر حبة البركة، محلب، خميرة حج) وربع ملعقة (الخميرة بيارة) ماء كوب و نصف تمر من غير نوى ملعقة سمسسم + ملعقة هيل مطحون.

الطريقة:

يخلط البهار وال الخميرة مع الدقيق ثم يضاف الزيت بالتدريج مع التقليل ثم يضاف الماء حتى تصبح عجينة متمسكة و طرية يخلط التمر مع الهيل و السمسسم و يعجن جيداً تقسّم العجينة حسب الرغبة ثم يؤخذ كل قسم و يحشى بالتمر ثم تزين وتوضع في الصبّينة و تخبز على حرارة متوسطة حتى تحرر ثم تقدم.



خبصة بالتمر:

المقادير:

١ ملعقة صغيرة زعفران. ٢ ملاعق كبيرة ماء ورد. ٣ أكواب دقيق. ٤ كوب تمزج النوى. ٥ ونص كوب ماء ساخن. نص كوب سكر، ثلث كوب زيت نباتي، ٦ ملعقة صغيرة هال مطحون. ٧ كوب جوز (مفروم خشن).

الطريقة:

ينقع الزعفران في ماء الورد ويوضع جانباً. ويقلب الدقيق على النار في قدر حتى يحمر لونه. يضاف التمر إلى الدقيق وبهرس معه. ثم يذاب السكر في الماء ويصب على الخليط مع مراعاة التقليل المستمر. نضيف منقوع الزعفران ثم نضيف الزيت والهال والجوز ويحرك لمدة خمس دقائق.



سويسروال التمر:

المقادير:

٤ بيضات + واحد كاس سكر + ١ملعقة صغيرة فانيлиا ٢٠ ملعقة كبيرة زيت + ٦٪ كاس تمر مخلوط مع ٤٪ كاس ماء توضع على النار حتى يذوب التمر ثم يخلط بالخلاط على أن يكون كله كاس واحد ٦٪ كاس دقيق عادي + ٦٪ كاس دقيق + ١ملعقة صغيرة صغيرة باكنج بودر + ١/٤ ملعقة صغيرة بيكربيونات + ١ملعقة كبيرة كاكاو + رشة ملح .
الخشوة: نصف أصبع زبدة طرية - نص كاس سكر بودرة (لازم بودرة) + ١ ملعقة صغيرة فانيليا ٤ حبات جبنة كيري .. (الكمية هذه كبيرة فمن الممكن ان نعمل نصفها أو عملها كلها والإحتفاظ بالباقي لاستخدامها في حلويات أخرى

الطريقة:

نخلط الكيكة على حسب ترتيب المقادير مع مراعاة خلط المواد الناشفة مع بعض نحضر صينية مستطيلة واسعة ونضع فيها ورق شمع وندهنه بقليل من الزبدة ثم يصب فيه الخليط وتوضع في فرن حرارته ٣٥٠ درجة مئوية لمدة نص ساعة تخرج من الفرن وتقلب على منشفة رطبة وينزع ورق الشمع وتلف جيدا مع الفوطة وتنترك حتى تبرد ثم نعمل الخشوة بخلط كل مقاديرها جيدا حتى نحصل على كريمة (يمكن استخدامها لاي كيكة أخرى)
لأن طعمها رائع تفرد الكيكة ومد الخشوة عليها ثم تلف جيدا وهذه المرة بدون منشفة مع مراعاة لفها بإنتباه حتى لا تتكسر معك نضع على الوجه القليل من الكريمة وبرش عليها لوز شرائح ونقدم بالعاافية .

٤٥

كعك بالتمر:

وصفة: الحشوة

ثلاثة باوند و نصف الى اربعة باوند ثمور لبيته. توجد في السو برماركت في جميع أنحاء الشرق الأوسط. أقل من ثلث .

أقل من ثلث كوب زيت الزيتون لعجن التمر المنقى من البذور . معلقتين كبيرتين من الشمر (الشومر) و معلقتين كبيرتين من بذور البنsson. ملعقة كبيرة من البنsson المطحون ملعقة كبيرة من القرفة . ملعقة صغيرة من جوزة الطيب ، ملعقة صغيرة من كبיש القرنفل . تأكدي من خلو التمر المطحون من البذور تضاف التوابيل. يضاف زيت الزيتون ثم يتم عجن العجين حتى تصبح لبيته و طريه . تشكيل التمور الى قطع طويلة و اسطوانية الشكل، يعني مبرومة و تقطع الى حوالي ٤ او ٥ انشات طويلة . ضعيها جانبًا حتى تخضر العجين للkekuk للعجين تحتاجين الى ما يلي :-

خمسة باوند من الدقيق الأبيض واحد الى اثنين كوب من السميد لتوابل وهي تتضمن ما يلي : ١ ملعقة كبيرة من بذور السمسم المحمص . بذور السمسم الاسود . بذور البنsson . بذور الشومر . ملاعقتين كبيرتين



تارت التمر

المقادير:

٥٠ علىة بسكويت سادة + نصف قالب زبدة طرية
مقدار كرمة التمر: ٢٠ جبة ثمر + علىة صغيرة حليب مكثف محلٰ + علىة قشطة
أو ثلاثة أرباع كوب كرم فريشن + ٤ مكعبات جبنة كبيرة رشة قرفه (اختياري)

الطريقة:

نخلل حبات التمر ثم تنفع بالماء الساخن لمدة ساعة . يطحجن البسكويت ناعماً
، نقطع الزبدة الطرية لkekubat ثم تفرك مع البسكويت حتى الحصول على مزيج
يشبه الرمل ، يحمى الفرن على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية . يرص مزيج البسكويت
و الزبدة في طبقة بايركس مستطيل ذو الحجم المتوسط أو في قالب تارت مستطيل
ثم تخمير في الفرن لمدة ٧ - ٨ دقائق .

يصنف التمر من ماء النقع جيداً ثم يوضع في خلاط العصير مع الحليب المثلث
المحلٰ و القشطة والكريمة و يمزج الكل حتى الحصول على مزيج منتجات .

يصب مزيج التمر فوق البسكويت ثم يخمير التارت في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة أخرى أو
حتى تتماسك الحشوة ثم يحمى الفرن من فوق لبعض دقائق فقط حتى يحمر الوجه
بوضع التارت في البراد حتى يبرد تماماً ثم يرش بالسكر المودرة و يقطع باستخدام
سكين حادة ويقدم .

٢٧





كوكيز بالتمر:

المقادير:

- ١ كاس دقيق أبيض + ١ كاس سكر مطحون بودره + ١ كاس جوز مجروش او ١ كاس لوز مجروش + ١ كاس تم مقطوع انصافاً اصبع زيده بحرارة الغرفه ((١٠٠ جرام))
- ٣ بيضه + ملعقة اكل باكتنج باودر + ذرة فانيلا + ذرة هيل + ذرة ملح

الطريقه:

اخلطي المقادير النافسه او لا وافركيها بالزيده. اضيفي اللوز والتمر والبيض واعجنى. للحصول على عجينة سهلة التشكيل. بالإمكان وضعها في الثلاجة لمدة ١٠ دقائق تشكل العجينة بشكل كورات صغيرة. ونضغط عليها حتى يصبح شكلها دائري من العجينة بالصينية (بدوون دهن الصينيه لأن العجنه خلو من الزيده ما يمنع التصادها انخبرتها لمدة ربع ساعة. ونتركها حتى تبرد. للترزين (هذا اختيارياً): حوالي نص كاسه سكر مطحون مع فنجان ماء. نذوبهم ونرش المسكوت على شكل خطوط ونقدمه ..



آيس كرم التمر:

المقادير:

- ٢ أكواب كريمة درم ويب.
- علبة نستله المثلجات.
- ١ كوب تمر نظيف.
- ١ كوب فستق مطحون أو لوز مطحون.

الطريقة:

تمزج المقادير، وتوضع في الثلاجة، وتزين بالدبس.



٢٩



معرض التمور الدولي الثالث
Third International Date Palm Exhibition



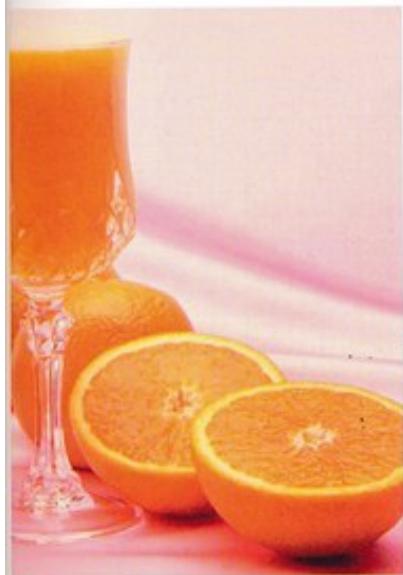
تمر بالقشطة والزيادي:

نصف كوب معجون تمر مخلوط مع نصف كوب ماء.. عليه قشطة طازجة علىة زبادي... تخلط بخلاط الكبك جيداً... وتصب في الأطباق... تبرد في الثلاجة



٣٠





عصير البرتقال بالتمر:

ربع كوب تمر مطحون...كوب عصير برتقال مخفف..بالماء..تضرب
بالماء...ثم تصفى...

مشروب اللبن بالتمر

كوب لبن أو زبادي....أو حليب جوز الهند...ربع كوب تمر...نصف كوب
ماء...تحلّى...ثم تصفى...

