

القمح منشط للدماغ ومنظم للأمعاء

■ يزرع القمح في دول أوروبا واسبانيا والشرق الأوسط، كما تصدّره أميركا الشمالية والصين اليوم من مصادر الغذاء الرئيسة لديهما. ويمتاز القمح بدقيق الذي يستخدم في صناعة الخبز والشعيرية والمعكرونة والمعجنات على اختلاف أنواعها. وللقمح فوائد صحية وطبيعية كثيرة، فهو يحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف والكالسيوم والمغنيسيوم، وهو مفيد في تقوية العظام والبراعة، وينظر إلى استهلاك القمح على أنه منسجم للأمعاء، فهو يحتوي على نسبة عالية من الألياف التي تساعد على بناء وتقوية الجهاز الهضمي ومنسجم للأمعاء، ولقد عرفت الإنسان كغذاء منذ آلاف السنين، وتناول على غذاء أساسي للعديد شعوب العالم.

مع كوكتيل البرتقال والحلو غريبة... تقدمها اليوم اختصاصية التغذية ليليان زهر

حساء الهريس بالخضار وسلطة الخس بالفاصوليا الحمراء وكفتة داود باشا



■ ليليان زهر

والتقاليد لكل أسرة أو فئة أو شعب، خصوصاً ان متعة التجمع حول المائدة تكمن واللمسة الخاصة للمطبخ الذي يحضر الطعام.
على مدى ثلاثين يوماً، تقدم "السياسة" لربات البيوت ومحببات الطهي مائدة رمضان متكاملة ومؤلفة من الأطباق التالية: حساء وسلطة ووجبة رئيسية وحلو، تحضرها اليوم اختصاصية التغذية العلاجية ليليان زهر من الانترنتيونان كينتك، والتي تمتاز بأنها خفيفة الحصة والمعددة.

اعداد: ايناس عوض،
■ يعتبر وقت تناول الطعام مقدساً واسباباً في حياة الناس كلها، غير ان نكهة وطعم الاكل يختلف خلال شهر رمضان المبارك، بعد تهازل طويل من الصيام، حيث يحرم افراد العائلة على التجمع حول مائدة الطعام بخبة التلذذ بما طاب ولدن من وجبات واطباق شهية ومبتكرة، بعضها شرهي والاخر غربي، وعادة ما تختار وقتاً للمعادن

للقمح فوائد صحية كثيرة لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف والبروتين



■ كوكتيل البرتقال

كوكتيل البرتقال والتفاح

2- توقف الفلاط الكبريتي ونضيف الى الخليط مكعبات الثلج ثم نخلط المكونات في الخلاط ولكن ليس لدة طويلة ثم يصب العصير في اكواب ويزين بشرائح البرتقال.

طريقة التحضير:
1- يقشر البرتقال والتفاح وتزال البذور منهما ثم نضعهما في الخلاط الكبريتي مع العسل ونخلط المكونات جيداً.

سلطة الخس بالفاصوليا الحمراء

المقادير:

- نصف حزمة خس مفسولة ومقطعة الى قطع صغيرة.
- عليّة فاصوليا حمراء عليّة ذرة.
- اربع ملاعق مايونيز قليل الدسم.
- اربع ملاعق طعام خل ابيض.
- ملح والقليل من السكر.

طريقة التحضير:

- 1- نحضر وعاء خلط كبير ونضع فيه الخس المقطع والفاصوليا الحمراء والذرة ونقلب المكونات جيداً الى ان تمتزج تماماً.
- 2- في صحن صغير وعميق نخلط المايونيز مع الخل الابيض والملح والسكر ثم نضيف هذه التتبيلة على الخس والفاصوليا ونقلب المكونات جيداً ثم نقدم السلطة مع الخبز المحمص.



■ شوربة الهريس بالخضار

شوربة الهريس بالخضار

والبصل ونقليهما الى ان يذبل ثم نضع السلق والجزر والفاصوليا ونقلب المكونات جيداً، نضيف بعد ذلك الجريش والرقق ونترك المكونات على النار الى ان تتضج تماماً.
3- نعيد الجريش الطبوخ مع الخضار بالمح والقليل والكشون ويمكن ان يتم تحفنه بالكامل في خلاط كبريتي او يقدم كما هو في صحن خاصة بعد تزيين وجهه بالبقدونس المفروم.

نصف ملعقة شاي كزبرة،
معلقة طعام زيت نباتي،
سنة اكواب مرقة لحم او دجاج.
طريقة التحضير:
1- يغسل الهريس جيداً وينقع من المساء الى الصباح ثم يصفى ويترك جانبا.
2- نحضر قفراً عميقاً ثم نضع فيه الزيت النباتي

المقادير:
نصف كوب حب هريس مجروش،
بصلتان مفرومتان،
كوب جزر مفقوك مكعبات،
نصف ذرمة سلق مقطع قطع صغيرة،
كوب فاصوليا خضراء،
ملح وقليل حسب الرغبة.



■ كفتة داود باشا

كفتة داود باشا

جيداً الى ان يذبل البصل ثم نضيف الطماطم المقشرة والمفرومة ونقليهما جيداً ثم نضيف البهارات وديس اليرقان والملح والقليل من الماء ونحرك المصنعة على النار الى ان يسخن قوامها، ثم نضيف البيا كرات اللحم والاصغور ونحركها حتى تأخذ الصلصة مذاق اللحم ثم تقدم مع الارز الابيض.

كوبيا ماء،
طريقة التحضير:
1- نخلط اللحم المفروم مع الشوفان والبصل والبهارات ثم يشكل على شكل كرات صغيرة وتقلي في الزيت ثم ترفع من على النار وتترك جانبا.
2- في قدر عميق نضع زيت الزيتون ثم البصل المبشور ونقليها في الفرن بدون زيت، ثلاث ملاعق طعام زبدة،
■ مقادير الصلصة:
كيلو طماطم مقشرة ومهروسة،
بصلة واحدة مبشورة،
بهار حلو وقرقنة وقليل اسود وملح حسب الرغبة،
معلقة كيرتان ديس زمان،
معلقة كيرتان زيت زيتون،
في الفرن بدون زيت،
■ مقادير الصلصة:
كيلو طماطم مقشرة ومهروسة،
بصلة واحدة مبشورة،
بهار حلو وقرقنة وقليل اسود وملح حسب الرغبة،
معلقة كيرتان ديس زمان،
معلقة كيرتان زيت زيتون،
نصف كيلو لحم مفروم،
معلقة صغيرة من البهار الحلو والقليل الاسود،
بصلة معلقة شاي قرقة،
نصف كبيرة مفرومة فرماً،
ملح،
معلقة شوفان،
نصف كوب من الصنوبر المحمص



■ غريبة

الغريبة

نضيف الطحين ثم السمن والسكر والفانيليا ونحركها الى ان تمتزج جيداً بحيث تتشكل لدينا عجينة متماسكة اللزوم.
2- نترك العجينة لدة 15 دقيقة ثم نأخذها بتطبخها وتشكلها الى قطع صغيرة حسب الرغبة وزينها بالارز القشور.
3- نضع الغريبة في صينية الخبز ونخبزها في فرن درجة حرارته 180 درجة لدة 12 دقيقة.

المقادير:
2 كوب دقيق
1 كوب سمن،
1 كوب سكر بودرة،
معلقة صغيرة فانيليا،
100 غ الزينة، لوز مقشور،
طريقة التحضير:
1- في الوعاء المخصص للعجن بالاعجان الكبريتي