



والقول السوداني)، الزهرة أو القربيط، الكوسا، الكرفس، وقشر بعض أنواع الخضار، خاصة البصل والبندورة. ولعله من السهل تناول الألياف الغذائية في مجتمعنا نظرا لطبيعة مطبخنا العربي خلال رمضان إذ تعتمد الكثير من أطباقنا التقليدية على الخضار والبقوليات المطبوخة باللين أوصلصة البندورة أو الزيت النباتي مع التوابل، مثل أطباق الفاصولياء والبازيلاء مع الأرز واللحم، وهذا ما نعتبره جيد وصحي ومفيد.

بصورة يومية خلال فترة الصيام وبمعدل ملعقتين إلى ثلاثة ملاعق طعام في الوجبة. إضافة لذلك فنصح بشرب كمية كافية من السوائل، خاصة الماء، ويقدر يعادل ٦ أكواب يوميا على الأقل (أو ما يقارب لتر ونصف من الماء). إضافة لذلك، فلا بد من زيادة الألياف الغذائية في الوجبة، خاصة تلك غير الذائبة في الماء لأنها تساعد على تنشيط الحركة الدودية في جسمنا فننظم بالتالي حركة أمعائنا وتساعدنا في معالجة الإمساك. ويوجد هذا النوع من الألياف في منتجات الحبوب الكاملة، النخالة، المكسرات (خاصة اللوز والجوز

تتينا الكور

هنالك عدة أسباب لحدوث الإمساك خلال الصيام، ولكن أهم هذه الأسباب يعود إلى قلة تناول الألياف الغذائية وعدم كفاية كمية السوائل المتناولة وعدم إنتظام مواعيد وجباتنا وافتقار تحديد الوجبات إلى وجبتي الفطور والسحور بدلا من تناول عدة وجبات صغيرة، ولعل من أفضل المسهلات الطبيعية هو زيت الزيتون إذ ننصح بتناوله

كيف نتخلص من الإمساك خلال الصيام؟

بطاطا محشوة



الطريقة

طريقة تحضير الحشوة

نقلي البصل في قليل من الزيت ثم نضيف اللحمه والبهارات واللفل والهليل وتترك على النار حتى تنضج و نترك الحشوه حتى تبرد

طريقة تحضير البطاطا

نقشر حبات البطاطا ونفسلها جيدا ثم نقوم بإزالة اللب من المنتصف مع الاحتفاظ به. نضع الزيت في المقل على نار حتى يسخن ثم نقلي البطاطا حتى يصبح لونها ذهبيا ونضعها في مصفى حتى يتصفى الزيت منها. وعندما تبرد نحشي حبات البطاطا بالحشوه ونقلي لب البطاطا ونضع لب البطاطا في الصينية ثم نضع البطاطا المحشية ونضيف نصف كاس ماء وملح . ونضعها على نار متوسطة في الفرن مدة ربع ساعه. (ملاحظة ممكن اضافة رب اليندوره الى المرقعة)

المقادير

عشر حبات بطاطا

نصف كيلو لحمه مفرومه ناعمة

٣ حبات بصل مفرومه ناعمة

بهارات

هيل

زيت

ملح

فلفل اسود

كعكة آيس كريم



الطريقة

يخلط البسكويت مع الزبدة السائحة في الخلاط حتى يمتزج جيدا ثم يفرد في قاع قالب دائري ويوضع في الثلاجة . - يضاف الجيلاتين الى الماء الساخن ويمزج جيدا ثم يخلط مع جميع المقادير المتبقية عدا الفليك في الخلاط الكهربائي جيدا ثم يصب على طبقة البسكويت ويوضع في الفريزر حتى يجمد . - يزين بمشور الفليك .

المقادير

٣ علب بسكويت محشي شوكولاتة .
١٢٠ جرام زبدة سائحة .
٤ علب قشقة
٤ ملاعق كبيرة كاكاو باودر .
علبة حليب مركز
ربع كوب حليب سائل .
ملعقة كبيرة جيلاتين .
ربع كوب ماء ساخن
فليك مبشور



عصير الجلاب « الزبيب »

المقادير

كوب زبيب خالي من البذور.
كوب دبس العنب.
ربع كوب ماء ورد.
كوب ورعب سكر.
أربعة أكواب ماء.
صنوبر وزبيب منقوعان للتزيين.
ثلج مطحون.

الطريقة

يتقع الزبيب في كوبين من الماء لمدة ٢٤ ساعة في الثلاجة.
يطحن الزبيب المنقوع مع الماء في الخلاط ويضاف إليه كوبين آخرين من الماء.
يضاف دبس العنب والسكر وماء الورد إلى الزبيب المطحون ، ويخلط الكل معا حتى يذوب السكر.
يصفى المزيج على منخل رفيع أو قطعة شاش بحيث ينزل كل العصير في وعاء زجاجي.
يسكب الجلاب في إناء زجاجي ويحفظ في الثلاجة حتى موعد الاستعمال.
يقدم مع الثلج المطحون والصنوبر والزبيب المنقوعين .

سلطة الحمص

المقادير

علبة حمص حب
بصلة صغيرة مفرومة ناعما
فص من الثوم المدقوق
حبثا فلفل خضراء
٢ حبة بندورة
قليل من زيت الزيتون
عصير ليمون
الملح
كمون
نصف علبة فاصوليا حمراء

الطريقة

يصفى الحمص من الماء ثم يضاف إليه البصل والفليفلة المفرومة والبندورة المقطعة ويقلب.
يمزج الثوم مع الزيت وعصير الليمون والملح والكمون ويصب المزيج فوق الحمص.
يقدم ساخنا أو باردا

