نصيحة رمضان الصحية

تتيانا الكور

كيف نتعامل مع عسر الهضم في رمضان؟

لنهتم في تناولنا الفلفل والجرجير، الأناناس، السمسم والشوفان، وقليل من الزنجبيل والقرفة إذ يعالج عسر الهضم بواسطة الفلفل والجرجير اذ يزيدان من إفراز العصارة المعوية، لذلك فانني أنصح بتناول كمية معتدلة منهما على وجبة الإفطار من خلال إدخالهم في السلطات أو تناولهما بصورة نيئة مع الوجبة. كما ويلعب الأناناس دور مهما في عملية هضم البروتين، لذلك فأنصح من يعاني بثقل في المعدة بتناول شرحة من الأناناس مع الوجبة أو بعدها مباشرة. كما ويمكن ادخال الأناناس الطازج في أطباق السلطة أو الخضار المستويه لأنه يسهل عملية الهضم نظرا لاحتوائه على الأنزيمات الطبيعية فيه (ومن ضمنها أنزيم البابين). أما السمسم ورقائق الشوفان فيساعدان على تهدئة الجهاز الهضمي، فمن الضروري استعمالهما في الوجبات، خاصة خلال فترة الصيام. وفي حالة الشعور بألم، فأنصح بإدخال القليل من الزنجبيل والقرفة لأنهما يساعدان في تخفيف حدة آلام الجهاز الهضمي.

كبة البطاطا بالصينية

المقادير

- نصف كيلولحمة مفرومة ناعمة
- كيلو بطاطا
- كوب ونصف حليب سائل
- ٢ رأس بصل مفروم ناعم
- ملح وبهارات
- ٢ملعقة كبيرة زبدة
- زيت للقلي
- كوب القرشله)

الطريقة

تقشر البطاطا ومن ثم تسلق حتى النضج التام.

تهرس البطاطا وتعجن بالحليب.

يقلى البصل واللحمة في الزيت او السمنة

يضاف الملح والبهارات حسبالرغبه

تدهن الصينية بالزبده وترش نصف كمية القرشلة

نمد نصف كمية البطاطا مثل العجينه ونفرد فوقها اللحم والبصل

من ثم نضيف كمية البطاطا المتبقيه وثم نرش القرشلة ونضيف قليل من الزبده على الصينية بشكل متناثر وتوضع بالفرن مدة عشرون دقيقة.

المقادير

نصف كوب نشا

علبة قشطة

٢ أكواب حليب

ملعقة كبيرة ماء الزهر

القطايف الجاهزة

زيت القلي

قطر

٢ ملعقة كبيرة فستق مطحون للتزيين

طريقة التحضير

تخلط القشطة مع الحليب السائل والنشا في قدرة.

× يوضع المزيج على النار مع التحريك المستمر حتى يغلي ويتكاثف ثم يضاف ماء الزهر .

تُحشى القطايف في وسطها بملعقة كبيرة من القشطة المحضّرة والمبرّدة وتُلصَق القطايف بإحكام.

تُقلى القطايف في زيت محمى حتى تكتسب اللون الذهبي البني.

وتُرفَع من الزيت وتُغمَس في القطر مباشرة لبضع دقائق .

تُزيَّن القطايف بالفستق المسحوق.

قطايف مقلية بالقشطة

سلطة الملفوف والخردل

المقادير

حبة صغيرة ملفوف ابيض مقطع شرائح رقيقة

نصف حبة صغيرة ملفوف احمر مقطع شرائح رقيقة

جزرة كبيرة مبشورة

حبة بصل اخضر مقطع الى شرائح رقيقة

ربع كوب عصير التفاح

ملعقة طعام خل التفاح

٢ملعقة صغيرة خردل.

الطريقة

- يوضع الملفوف بنوعية مع الجزر والبصل فى وعاء تقديم كبير وتخلط

-تخلط باقى المقادير جيدا

- تصب التتبيلة على السلطة وتخلط

شوربة البصل مع الجبنة

المقادير

٥ بصلات مقطعة الى شرائح

مكعب ماجي

٣ أكواب ماء

٢ ملعقة كبيرة زبدة

٢ ملعقة كبيرة طحين

كوب جبنة موزريلا

الملح

طريقة التحضير

نحمر شرائح البصل بالزبدة حتى يميل لونها إلى البني الفاتح.

نضيف ملعقتي الطحين ونقلب جيدا.

نخلط مكعبي الماجي مع ثلاثة أكواب من الماء ونحرك جيدا، ثم نضيف الخليط الى البصل مع التحريك المستمر حتى يغلي الخليط.

نخفف النار ونضيف الملح والفلفل الأسود ونترك الخليط على النار مدة نصف ساعة.

نطفىء النار ونسكب الشوربة في أكواب من الفخار.

نقص حواف قطع التوست ثم نضعها على سطح الكوب ونضيف الجبنة.

ندخل الأكواب إلى الفرن مدة سبع دقائق.