



التمور

المفاهيم الرئيسية:

- التمور.
- فوائدها.

التمر من نعم الله علينا، وهو أكثر أنواع الفاكهة انتشاراً في بلادنا الحبيبة، ومتوفر بأسعار مناسبة للجميع، وهو غذاء صحي يفوق كثيراً من الأغذية؛ لاحتوائه على العناصر الغذائية المفيدة لجسم الإنسان، وللتمور مكانة خاصة عند المسلمين في شهر رمضان المبارك؛ لارتباطها بوجبة الإفطار.

كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات عند صومه، وقد ثبت طبياً أن السكر والماء هما أهم ما يحتاج إليه جسم الصائم بعد فترة الصوم.



فوائد التمور



بسبب قدرتها في علاج فقر الدم لأنها تحتوي على الحديد و فيتامين ب

٤- يمنع ضرر السُّم والسحر فعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: أن الرسول ﷺ قال: «من تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ»^(١).

٥- يُقَوِّي النظر ويغذي شبكية العين.

٦- يحمي الجسم بمشيئة الله - سبحانه وتعالى- من أمراض السرطان بسبب... **ما يحويه من أملاح المغنيسيوم**

٧- يُقَوِّي العضلات المعوية، ويساعد في معالجة حالات الإمساك؛ لأنه... **يحتوي على الألياف**

١- يُفيد في حالات الأنيميا.

٢- يُهدئ ويلين الطباع؛ لأنه... **يغذي الخلايا العصبية**

٣- يقوي الرحم خاصة عند الولادة

لزيادة استفادة الجسم من التمر يُفضَّل تناوله مع الحليب أو مشتقاته.

تذكر



طوى التمر بالبسكوت



المقادير

- علبة بسكوت سادة.
- نصف كوب جوز الهند.
- علبة قشطة.
- نصف كوب حليباً بارداً.
- معجون تمر (٨٠٠ جرام).
- ثلاث ملاعق سمس.
- ملعقتا ماء زهر.
- ملعقتا زبدة (بحرارة الغرفة).
- للتزيين: فستق، أو لوز، أو سمس.



- ١ يُعجن التمر جيداً مع السمس وماء الزهر والزبدة حتى تصبح عجينة سهلة التشكيل.
- ٢ تفرد حشوة التمر على شكل مستطيل بين طبقتين من ورق الزبدة أو البلاستيك الخاص بتغليف الأطعمة.
- ٣ يطحن البسكوت ويضاف له جوز الهند ويقلب جيداً.
- ٤ يضاف للخليط القشطة والحليب ويعجن جيداً؛ حتى تتكون عجينة متماسكة.
- ٥ تمدد عجينة البسكوت على شكل مستطيل بين طبقتين من ورق الزبدة أو البلاستيك الخاص بتغليف الأطعمة.
- ٦ توضع عجينة البسكوت فوق حشوة التمر.
- ٧ تلف رول وتقطع ثم تزين بالفستق أو السمس.



لماذا يضاف الحليب البارد إلى حلى التمر مع البسكوت؟

حتى تتكون عجينة متماسكة



لو كنت مُشاركاً في مسابقة «أفضل منتج» التي أطلقها المركز الوطني للنخيل والتمور، ما فكرة المنتج التي ستشارك بها؟
مشروب التمر الصحي

مشروب التمر (سموثي) التمر الصحي

المقادير



- حبة موز
- كوب حليب
- خمس حبات تمر
- قرفة (اختياري)
- ثلج



كلمة سموثي أصلها إنجليزية هي (smoothie) وتعني أملس أو ناعم، وعند ربطها بالعصائر يقصد بها: عصير سميك القوام بارد ولذيذ، يحتوي على قطع الفاكهة الطازجة الممزوجة مع قطع الثلج المجروش، ولها نكهات ووصفات متعددة.

١ يقطع الموز الى حلقات دائرية.

يوضع الحليب والموز في الخلاط الكهربائي.

٢ يقطع التمر ويزال النوى ثم يضاف التمر مع القرفة إلى

الخليط السابق ويخلط جيداً.

٣ توضع قطع الثلج ويقدم المشروب بارداً.



ما الخيار الأفضل العصير أم السموثي؟ ولماذا؟

السموثي لاحتوائه على التمر ذو الفوائد العديدة



اكتب عن أهمية التمر مستدلاً بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.

فيه شفاء قال رسول الله ﷺ: «إِنَّ فِي الْعَجْوَةِ الْعَالِيَةِ شِفَاءً».

تحفيز وتسهيل عملية الولادة

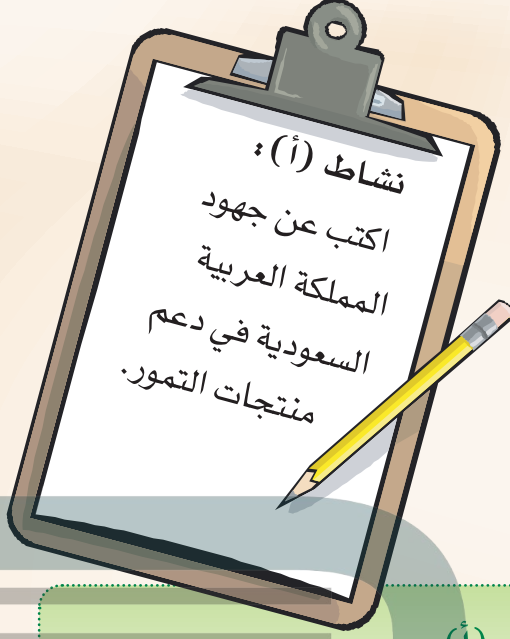
(وَهْزِي إِلَيْكَ بِجَذْعِ النَّخْلَةِ تَسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا)

نشاط (ب):

تمر محشو بالبسكويت
معمول التمر

غني بمعادن المغنيزيوم والزنك
والكبريت والكالسيوم والبوتاسيوم

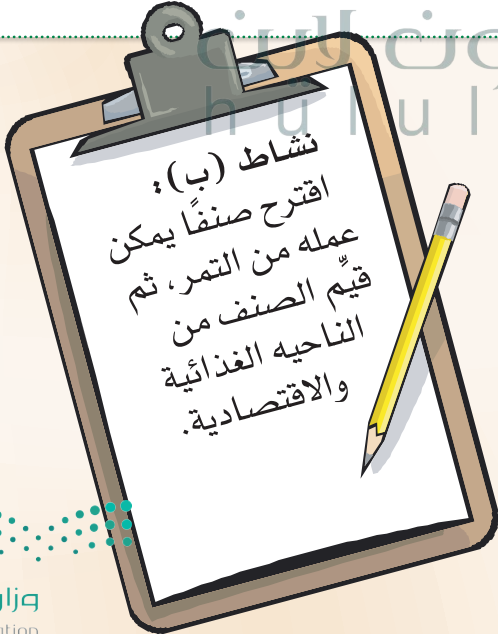
مفيد في تقوية
العظام والأعصاب



نشاط (أ):

أطلق المركز الوطني للنخيل والتمور،
الذي تم إنشاؤه بالأمر السامي بهدف
تطوير قطاع النخيل والتمور، "علامة
التمور السعودية" في عام ٢٠١٨ ،

والتي تضمن جودة التمور
والممارسات الزراعية الجيدة في
إنتاج النخيل



نشاط (ب):
اقترح صنفاً يمكن
عمله من التمر، ثم
قيم الصنف من
الناحية الغذائية
والاقتصادية.