لمحبي القرفة والتمر..اليكم هذه الوصفات المتنوعة

هذه الوصفة تمزج بين المكوّنان القرفة والتمر اللذان يتمتعا بالكثير من الفوائد. اليكم وصفة تمر بالقرفة بالزبدة.

التمر هو أحد الأطعمة الرئيسية المزروعة في قطر ، لذا فقد حان الوقت لتحدي نفسي بهذه الحلوى مرة أخرى. لقد وجدت وصفة اليوم المحملة بالقرفة والزبدة في كتاب الطبخ العالمي للطلاب. في تكيفي ، تتحد النكهات في علاج بسيط ومباشر – شيء للحياة اليومية. أيضا ، الزبدة تقطع بعض الحلاوة من التمر وهي ميزة إضافية في كتابي.

مكونات

- 3/4 رطل تواريخ ، إزالة الحفر
- 1/2 كوب زبدة
- 1 1/2 ملعقة شاي القرفة المطحونة
- 1/3 كوب طحين لجميع الاستخدامات
- سكر ناعم للغبار

تعليمات

لهذه الوصفة ، ستحتاج إلى حفر وعاء من التمر. لقد وجدت أن استخدام معول لحوم الجوز مفيد للغاية (من خلال تدويره حول الحفرة لتفكيكه ، تمكنت بعد ذلك من ربط الجزء العلوي من الحفرة وسحبه للخارج خلال نهاية التاريخ).

بعد ذلك ، رتب التواريخ على طبق جميل. في هذه الأثناء ، تذوب الزبدة ويخفق في الدقيق والقرفة. إذا كنت تستخدم زبدة غير مملحة ، فقد تحتاج إلى قليل من الملح. يُطهى لبضع دقائق حتى يتكاثف ويتحول إلى صلصة مثل المرق (يخفق باستمرار).

الآن ، يُسكب مزيج القرفة بالزبدة فوق وحول التمر.

اتركي الصلصة الدافئة تبرد حتى تصل إلى درجة حرارة الغرفة ، ثم ضعي عليها أكبر قدر ممكن من السكر البودرة.

5 فوائد صحية للقرفة

1. القرفة غنية بمادة ذات خصائص طبية قوية

القرفة من التوابل التي تصنع من اللحاء الداخلي للأشجار المعروفة علميًا باسم Cinnamomum . تم استخدامه كعنصر عبر التاريخ ، ويعود تاريخه إلى مصر القديمة. كانت نادرة وقيمة وكانت تعتبر هدية مناسبة للملوك.

في هذه الأيام ، القرفة رخيصة الثمن ومتوفرة في كل سوبر ماركت وتوجد كعنصر في الأطعمة والوصفات المختلفة.

هناك نوعان رئيسيان من القرفة:

القرفة السيلانية: تُعرف أيضًا باسم القرفة "الحقيقية".

قرفة كاسيا: الصنف الأكثر شيوعًا اليوم وما يشير إليه الناس عمومًا باسم "القرفة".

تصنع القرفة بقطع سيقان أشجار القرفة. ثم يتم استخراج اللحاء الداخلي وإزالة الأجزاء الخشبية. عندما يجف ، فإنه يشكل شرائط تلتف إلى لفائف تسمى أعواد القرفة. يمكن طحن هذه الأعواد لتشكيل مسحوق القرفة.

تعود رائحة ونكهة القرفة المتميزة إلى الجزء الدهني الذي يحتوي على نسبة عالية جدًا من مركب سينمالدهيد. يعتقد العلماء أن هذا المركب مسؤول عن معظم تأثيرات القرفة القوية على الصحة والتمثيل الغذائي .

2. القرفة مليئة بمضادات الأكسدة

مضادات الأكسدة تحمي جسمك من الأكسدة التي تسببها الجذور الحرة. القرفة مليئة بمضادات الأكسدة القوية ، مثل البوليفينول. في دراسة قارنت النشاط المضاد للأكسدة لـ 26 نوعًا من التوابل ، انتهى المطاف بالقرفة باعتبارها الفائز الواضح ، حتى أنها تفوقت على "الأطعمة الخارقة" مثل الثوم والأوريجانو. في الواقع ، إنها قوية جدًا لدرجة أنه يمكن استخدام القرفة كمواد حافظة طبيعية.

3. القرفة لها خصائص مضادة للالتهابات

يساعد جسمك على محاربة الالتهابات وإصلاح تلف الأنسجة. ومع ذلك ، يمكن أن يصبح الالتهاب مشكلة عندما يكون مزمنًا وموجهًا ضد أنسجة الجسم. وقد تفيد القرفة في هذا الصدد. تشير الدراسات إلى أن هذه التوابل ومضادات الأكسدة لها خصائص قوية مضادة للالتهابات.

4. القرفة قد تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب

تم ربط القرفة بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب ، وهي السبب الأكثر شيوعًا للوفاة المبكرة في العالم. في الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 ، تبين أن 1 جرام أو حوالي نصف ملعقة صغيرة من القرفة يوميًا لها آثار مفيدة على علامات الدم.

يقلل من مستويات الكوليسترول الكلي ، والكوليسترول الضار LDL والدهون الثلاثية ، بينما يظل الكوليسترول الحميد "الجيد" مستقرًا.

5. القرفة يمكن أن تحسن الحساسية لهرمون الأنسولين

الأنسولين هو أحد الهرمونات الرئيسية التي تنظم التمثيل الغذائي واستخدام الطاقة. إنه ضروري أيضًا لنقل سكر الدم من مجرى الدم إلى خلاياك. المشكلة هي أن الكثير من الناس يقاومون تأثيرات الأنسولين.

يُعرف هذا بمقاومة الأنسولين ، وهي سمة مميزة للحالات الخطيرة مثل متلازمة التمثيل الغذائي ومرض السكري من النوع 2.