

50

عام الخمسين

YEAR OF THE FIFTIETH

٢٠٢٠

UAE

13



جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي
KHALIFA INTERNATIONAL AWARD FOR DATE PALM
AND AGRICULTURAL INNOVATION

سلسلة الـ 50 كُتِّبَ في عام الـ 50



أشهى الوجبات المحضرة من التمور

الشيف منال العالم

سفير النوايا الحسنة، برنامج الأغذية العالمي، الأمم المتحدة



جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي
KHALIFA INTERNATIONAL AWARD FOR DATE PALM
AND AGRICULTURAL INNOVATION

أشهى الوجبات المحضرة من التمور

منال العالم

الشيف منال العالم

سفير النوايا الحسنة، برنامج الأغذية العالمي، الأمم المتحدة

أشهى الوجبات المحضرة من التمور

رقم التصنيف الدولي / نسخة الكترونية:
ISBN 978-9948-833-26-0

رقم التصنيف الدولي / نسخة مطبوعة:
ISBN 978-9948-833-25-3

رقم إذن طباعة وإجازة تداول مطبوعات ونصوص:
MC-03-014837826

رقم السجل الإعلامي للجائزة
MF-03-0236132

تأليف / الشيف منال العالم
سفير النوايا الحسنة، برنامج الأغذية العالمي، الأمم المتحدة

تنسيق وإشراف / أ.د. عبدالوهاب زايد
أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي

تصميم المركز الإعلامي، بإشراف الأمانة العامة للجائزة

سلسلة الـ 50 كُتِّب متاحة للجميع مجاناً
من خلال مكتبة الألكترونية للجائزة (www.ekiaai.com).

حقوق الطبع محفوظة 2021
جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي

المادة العلمية للكُتِّب بما تحتويها من صور هي ملك و مسؤولية الشيف منال العالم،
ولا تتحمل الجائزة أي مسؤولية علمية أو قانونية تجاه الآخر

صندوق بريد 3614 أبوظبي، الإمارات العربية المتحدة
www.kiaai.ae | sg@kiaai.ae | +971 2 304 99 99



التمر والسعادة

هذه الثمرة البُنيّة الصغيرة هي مصدر سعادة وفرح وطاقه مذهلة، فثلاث حبات من التمر تمنحك فوائد جمّة، فالتمر من أكثر المواد الغذائية انتشاراً في الدول العربية وأكثرها فائدة للصحة العامة، فثمرة التمر تعتبر غذاءً كاملاً لاحتوائها على العديد من المركبات الغذائية وأيضاً المعادن والفيتامينات التي تمنح الجسم طاقة للعمل والحياة بسعادة ومزاج متوازن. فالفوائد التي تحصل عليها من تناول ثلاث حبات من التمر يومياً كثيرة نظراً لما تحتويه من نسبة عالية من الألياف التي تجدد طاقة الجسم وتنظفه من السموم. وما زالت الدراسات والأبحاث تقدم لنا الكثير من النتائج العلمية والاكتشافات لما يحتويه التمر من معادن هامة وأحماض أمينية عظيمة. منذ طفولتي أحببت التمر لسهولة تناوله وأيضاً لطعمه الحلو المميز في «المعمول» و«الكعك» و«الكليجة» وكافة الحلويات التي تُصنع من التمر، ففي كل بلد تجده يتربع في وصفات خاصة وطرق إعداد مختلفة ولكنه يتميز بتواجده في كافة المطابخ العربية ومعظم المطابخ العالمية، وجميعنا يسارع لتناوله كإفطار للصائم في رمضان، من موقعي المهني «شيف منال العالم» أحببت التمر بكافة أنواعه، قدمت العشرات من الوصفات لطهي التمر بشكل بسيط وسهل وذلك أثناء مشاركتي في العديد من المهرجانات العالمية وخاصة المهرجانات التي تقام في دولة الإمارات العربية المتحدة، كنت ألاحظ بشكل واضح سعادة الجمهور حين أقدم لهم وصفات التمر، وبلغت نظري تركيزهم الشديد لتعلم المزيد من طرق الطبخ بالتمر.

في هذا الكُتَيْب وضعت به بعض الوصفات التي تناسب جميع الأذواق فمنها المالح ومنها الحلو، الوصفات سهلة التحضير والمقادير متاحة باستعمال الكوب والمعلقة، أما الخطوات فهي جليّة، واضحة، وسهلة، استمتعوا بطهي هذه الأطباق اللذيذة واستفيدوا من التمريك أشكاله، بعض الوصفات تناسب الأطفال وسيحبون تناول التمر بشكل مميز، من المهم تقديم التمر يومياً، فهو مزود بالطاقة بشكل سريع، ويسحب الأطباء والمختصون بعلوم التغذية، فإن تناول التمر بشكل دوري مهم جداً لعملية الهضم ومعالجة كافة أشكال سوء الهضم وأيضاً فقر الدم، كما أن التمر له فوائد مهمة لتحسين المناعة وتقوية الصحة العامة للجسم وتعزيز المناعة.

وكما هو مفيد للحوامل والمرضعات أيضاً.
استمتعوا بتناول التمر وتقدميه كهدية لأحيانكم في المناسبات السعيدة، اصنعوا بأنفسكم الكعك والبسكويت وقدموه في الأفراح والأعراس لتكتمل الفرحة وتغمركم السعادة، فتناول التمر يساعد على تنظيم المزاج ويمنح الفرح والسعادة وهذا ما أتمناه لكم دوماً.

منال العالم

تمرة العروس

وقالت جدتي يا تمرة العروس هل الفرح والسرور
وتعالتي زغاريد أخوتي فرحاً ووصلت الزهور
أختي هذا المساء عروس تختال في القصور
وصبايا يوزعون الحلوى مع دلال وتمور
صواني بألوان زاهية مرصوصة بفن مسطور
برحي وعجوة وفوقها مجهول وسكري مغرور
تحتار العيون بين فسيفساء مرصوصة بمنظور
فهناك المحشي بمكسرات وبالقرفة والهيل منثور
وتمتد الأيدي وتهامس حولك وتنبض الصدور
حين بالفم تذوبين وحلاك بالسعادة يغمر البحور
يا تمرة العروس دوري بين نفحات العطور
وأغمري بالسعادة والطاقة كل ضيوفنا والجمهور
تمرة تختالين على الموائد عروسة لكل العصور
يتناثر فوقك الزعفران وزادك نكهة شذى البخور
ولا يكتفي من حلاك الفم ولا تشبع الثغور
يوزعونك في عبوات جميلة ملونة هدية للحضور
تمرة العروس في علب الفضة والذهب تدور
تتناولها الأيدي وتقرأ أسخى العروسين محفور
وقالت جدتي يا تمرة العروس رافقي بسرور
عرسان الحب في رحلة غسل لشهور ودهور

كلمات: منال العالم

قائمة أسماء وصور الوصفات



بسيوسة التمر



كيك بالتمر



أرز التمر



حلى التمر بالجوز



حلو التمر المحموس



بسكويت التمر



رولات التمر



خلية النحل بالتمر



حلى التمر بالطحينة



عصيدة التمر



صياحية السمك بالتمر



سلطة التمر والجرجير



كوكتيل التمر والجوز



كعك بالتمر



كعك كيك التمر



معمول التمر



مصاصة التمر



مبروشة التمر



مهلبية التمر

منال العالم



كرات التمر بالشوفان

أرز التمر

المقادير

2	كوب	أرز بسملي
2	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
2	ملعقة كبيرة	زبدة
10	حبة	تمر مفروم
1/2	كوب	لوز مقطع أنصاف
2	ملعقة صغيرة	ملح
1	رشة	فلفل أسود
2.5	كوب	مرق أو ماء

طريقة التحضير

1. اغسلي الأرز، انقعيه في الماء (10) دقيقة.
2. في قدر سخني الزيت والزبدة، اضيفي التمر واللوز، قلبيه ليصبح ذهبي اللون.
3. اضيفي الأرز وقلبيه بهدوء ليضع دقائق.
4. اضيفي الملح، الفلفل والماء ودعيه يغلي على نار قوية لمدة (2) دقيقة.
5. غطي القدر واتركيه على نار هادئة (15) دقيقة لينضج الأرز.
6. قلبي الأرز بالشوكة ثم قدميه.



بسبوسة التمر

المقادير

البسبوسة:		
تمر مفروم	كوب	1
ماء مغلي	كوب	1
بيكربونات الصودا	ملعقة صغيرة	1/2
سميد	كوب	1
بيكنج باودر	ملعقة صغيرة	3/4
سكر	كوب	1/2
زيت نرة	كوب	1/2
بيض	حبة كبيرة	1
فانيليا سائلة	ملعقة صغيرة	1
قيمر / قشقة	كوب	1/2
قرفة	ملعقة صغيرة	1
خليط الحليب:		
حليب محلي	كوب	1/2
ماء الورد	ملعقة كبيرة	1

طريقة التحضير

1. سخني الفرن لدرجة حرارة 180م، أحضري فناجين قهوة، امسحها بالطحينة. ضعيها في صينية.
2. البسبوسة: في وعاء ضعي التمر، الماء والبيكربونات، اتركيه بضع دقائق ليصبح ليينا مع تقلبيه من وقت لآخر.
3. أضيفي السميد، البيكنج باودر، السكر، الزيت، البيض، الفانيليا، القيمر والقرفة واستعمال مضرب شبك اخفقي لمدة دقيقة ليصبح الخليط ناعم ومتجانس.
4. اتركي الخليط ليرتاح (10) دقائق. وزعي البسبوسة على الفناجين.
5. اخزي البسبوسة (15) دقيقة.
6. الحليب: في قدر صغير ضعي الحليب، ماء الورد، سخني على نار هادئة ليصبح ساخن.
7. صبي الحليب فوق البسبوسة الساخنة، أتركها لتبرد.



بسكويت التمر

المقادير

العجينة:		
دقيق	كوب	1.5
نشا	كوب	1/4
بيكنج باودر	ملعقة صغيرة	1/2
سكر بودرة ناعم	كوب	1/2
زيت ذرة	كوب	1/4
زبدة، لبنة	كوب	1/2
ماء الورد	ملعقة صغيرة	2
الحشو:		
تمر معجون	جرام	200

طريقة التحضير

1. سخني الفرن (180م)، أحضري صينية فرن، ضعي ورق الزبدة.
2. العجينة: أنخلي الدقيق، النشا، البيكنج باودر. اتركيه جانبا.
3. في وعاء الخلاط ضعي السكر، الزيت، الزبدة. ثبتي مضرب التقلب واخفقي المكونات لتصبح فاتحة اللون. أضيفي خليط الدقيق وأخفقي لتحصلي على عجينة ناعمة.
4. قطعي العجينة أربع أجزاء. شكلي العجينة الى حبل. اضغطي عليه قليلا.
5. قطعي التمر أربع أجزاء، شكلي التمر الى حبل، ضعيه فوق العجينة. غلفي التمر بالعجينة لتحصلي على حبل محشي بالتمر.
6. باستعمال الشوكة زخرفي العجينة. باستعمال السكين قطعي حسب الرغبة.
7. ضعي البسكويت في الصينية مع ترك مسافات بين القطع.
8. اخبزي البسكويت (15) دقيقة ليصبح ذهبيا. دعه يبرد تماما.



حلى التمر المحموس

المقادير

جوز	حبة	24
هيل ناعم	ملعقة صغيرة	1/2
تمر كبير الحجم	حبة	24
خليط الدقيق:		
دقيق	كوب	1.5
زبدة	كوب	لا
زيت ذرة	كوب	لا
للتقديم:		
هيل ناعم	ملعقة صغيرة	1/2
قرفة	ملعقة صغيرة	1/2
سكر بودرة ناعم	كوب	1/2
فستق حلي مطحون	كوب	1/2

طريقة التحضير

1. سخني الفرن لدرجة حرارة (180م). أحضري صينية واسعة.
2. ضعي الجوز في الصينية وحمصيه في الفرن (10 دقائق. أنثري الهيل. اتركه ليبرد.
3. أخرجي النوى من التمر، ضعي في كل ثمرة قطعة جوز واغلقها.
4. أحضري قالب مربع (8 بوصه، ضعي ورق زبدة ليغطي القاع والجوانب.
5. خليط الدقيق: في قدر ضعي الدقيق، الزبدة والزيت، سخني على نار متوسطة وقلبي باستمرار إلى أن يتحمص الدقيق ويصبح ذهبيا.
6. ضعي نصف الخليط في القالب. رني فوفه التمر المحمسي. ثم وزعي بقية خليط الدقيق.
7. أنثري السكر، الهيل والقرفة والفستق. اضغطي على الفستق بقوة لتلتصق طبقات الحلى ببعضها.
8. غطي القالب بالنايلون، اتركه في البراد عدة ساعات لتتماسك طبقات الحلى.



حلى التمر بالجوز

المقادير

جوز صحيح	حبة	30
تمر معجون	كوب	1
سمسم	ملعقة كبيرة	1
هيل مطحون	ملعقة صغيرة	1
قرفة	ملعقة صغيرة	1
طحيننة	ملعقة كبيرة	2
		للتزين: مكسرات، جوز هند

طريقة التحضير

1. سخني الفرن لدرجة (180م). أحضري صينية واسعة.
2. ضعي الجوز في الصينية وحمصيه في الفرن لمدة (10) دقيقة لتتصاعد رائحته الزكية. اتركيه ليبرد.
3. في وعاء ضعي التمر، السمسم، الهيل، القرفة والطحيننة، قلبي المكونات مع بعضها ليصبح التمر معجون ناعم.
4. قطعي التمر الى (15) كرة، ضعي حبة الجوز على جانب الكرة، ثم ضعي حبة أخرى على الجانب المقابل، اضغطي على حبات الجوز لتلصق جيدا بالتمر.
5. دحرجي الحلى في المكسرات او جوز هند حسب الرغبة.



حلّى التمر بالطحينة

المقادير

تمر	حبة	30
ماء الورد	ملعقة كبيرة	1
زعفران	ملعقة صغيرة	1/4
الحشو:		
طحينة	كوب	1/4
حليب محلى	كوب	1/4
بسكويت مطحون	كوب	1/2
هيل ناعم	ملعقة صغيرة	1
الصلصة:		
طحينة	كوب	1/4
حليب محلى	كوب	3/4
قبر(قشملة)	ملعقة كبيرة	2
للترتين: فستق، زعفران، ورد		

طريقة التحضير

1. إنزعي النوى من التمر.
2. ضعي الزعفران في ماء الورد.
3. الحشو: في طبق ضعي الطحينة، الحليب، البسكويت والهيل، قلبي المكونات لتصبح عجينة ناعمة.
4. ضعي بعض الحشو في داخل التمر. رتبي التمر في طبق التقديم.
5. الصلصة: في وعاء ضعي الطحينة، الحليب، ماء الورد والزعفران، باستعمال مضرب شبك يدوي قلبي المكونات لتحصلي على صلصة سائلة.
6. وزعي الصلصة على التمر. انثري الفستق، الورد والزعفران.



خلية النحل بالتمر

المقادير

العجينة:		
ماء دافئ	كوب	3/4
سكر	ملعقة كبيرة	1
خميرة فورية	ملعقة كبيرة	1
زيت ذرة	ملعقة كبيرة	3
ماء الورد	ملعقة كبيرة	1
دقيق	كوب	3
بيكنج باوذر	ملعقة صغيرة	1
ملح	ملعقة صغيرة	1/4
حليب بودرة	ملعقة كبيرة	2
للتلطيخ:		
صفار البيض	حبة	1
سمسم	ملعقة صغيرة	1/2
للحشو:		
تمر معجون	كوب	2
زيت زيتون	ملعقة صغيرة	1
ماء الورد	ملعقة صغيرة	1
للتقديم: عسل - فستق حلبي		

طريقة التحضير

1. في وعاء الخلاط ضعي الماء، السكر والخميرة، اتركيه لدقائق لتنشيط الخميرة. أضيفي الزيت، ماء الورد ونصف الدقيق، البيكنج باوذر، الملح والحليب، ثبي مضرب العجين، شغلي على سرعة بطيئة لتحصلي على عجينة مع إضافة الدقيق حسب الحاجة. غلفيها واتركيها ليتضاعف الحجم.
2. قطعي العجينة (15) كرة. غلفيها واتركيها ليتضاعف الحجم.
3. الحشو: في وعاء ضعي التمر، الزيت، ماء الورد. شكليه (15) كرة.
4. احضري صينية ٩ بوصة. إمسحيها بالزيت.
5. خذي كرة من العجينة ضعي في وسطها التمر ثم شكليها الى كرة. ضعيها في الصينية. غلفيها واتركيها ليتضاعف الحجم. امسحيها بصفار البيض. أنثري السمسم.
6. سخني الفرن (180 م) اخبزي (20) دقيقة لتصبح ذهبية اللون. وزعي العسل والفسطق.



المقادير

زبدة	ملعقة كبيرة	2
سمسم	ملعقة كبيرة	2
هيل مطحون	ملعقة صغيرة	1
قرفة	ملعقة صغيرة	1
جوز مجروش	كوب	1/2
فستق حلي مجروش	كوب	1/2
تمر معجون	جرام	500
طحينة	كوب	1/4
		للتزيين: فستق حلي ناعم

طريقة التحضير

1. أحضري قطعة من ورق الزبدة. امسحها بالزيت. أتركها جانبا.
2. في مقلاة واسعة سخني الزبدة. أضيفي السمسم، الهيل، القرفة، الجوز والفستق وقلبي ليضع ثواني لتتصاعد رائحته الزكية.
3. أضيفي التمر والطحينة واستمري بتقليبه على نار هادئة لتندمج المكونات مع بعضها.
4. مباشرة وهو ساخن ضعي التمر على ورق الزبدة، اجعليه على شكل رول.
5. أنثري الفستق ودحرجي التمر عليه ليتغطى جيدا.
6. أقلي الورق جيدا ثم أتركه في البراد لعدة ساعات ليتماسك تماما.
7. باستعمال السكين قطعي الرولات وقدميها.



سلطة التمر والجرجير

المقادير

تمر	حبة	12
زيت زيتون	كوب	1/2
عصير ليمون	كوب	1/4
سماق	ملعقة كبيرة	1
ملح	ملعقة صغيرة	1
ثوم	فص	3
جرجير	حزمة	1
بصل اخضر مفروم	عود	1
طماطم صغيرة	حبة	20
جوز سحج	كوب	1/2

طريقة التحضير

1. في محضرة طعام صغيرة ضعي نصف حبات التمر، اضيفي زيت الزيتون، عصير الليمون، السماق، الملح، الثوم، وشغلي لتحصلي على خليط ناعم.
2. في طبق التقديم ضعي أوراق الجرجير، وزعي البصل، الطماطم، الجوز.
3. وزعي خليط التمر، ضعي بقية التمر وقدميها مباشرة.



صيادية السمك بالتمر

المقادير

أرز بسمقي	كوب	2
فيلية سمك	قطع	4
بهار السمك	ملعقة كبيرة	1
كمون	ملعقة كبيرة	1
ملح	ملعقة كبيرة	1
فلفل أسود	ملعقة صغيرة	1/2
زيت ذرة	كوب	1/2
بصل، جواجج	حبة متوسطة	2
مرق أو ماء	كوب	2.5
خليط التمر:		
تمر مفروم	حبة	8
ثوم	فص	3
فلفل اخضر حار	قرن	2
زنجبيل مفروم	ملعقة صغيرة	1
للزلي: دقيق		

طريقة التحضير

1. اغسلي الأرز، انقعيه في الماء (10) دقيقة. في طبق ضعي البهار الكمون، الملح والفلفل.
2. في قدر سخني الزيت، اقلي البصل ليتحمر، أخرجيه.
3. أنثري نصف البهارات على السمك. ضعي السمك في الدقيق ليتغطى جيدا.
4. اقلي السمك في نفس زيت البصل. أخرجيه.
5. إلى الزيت المتبقي أضيفي التمر، الثوم، الفلفل، الزنجبيل ونصف البصل المقلي. قلبيه لمدة دقيقة.
6. أضيفي الأرز وقلبيه بهدوء لمدة (3) دقائق. أضيفي بقية البهارات والماء. دعيه يغلي على نار قوية (2) دقيقة ليتشرب الماء قليلا.
7. ضعي السمك ونصف البصل على الأرز. غطي القدر واتركيه على نار هادئة (15) دقيقة لينضج الأرز.



عصيدة التمر

المقادير

ماء الورد	ملعقة كبيرة	2
زعفران	ملعقة صغيرة	1/2
دقيق	كوب	1
تمر معجون	كوب	2
سمن	كوب	1/4
زيت ذرة	كوب	1/4
هيل ناعم	ملعقة صغيرة	1
فلفل اسود	ملعقة صغيرة	1/2
ملح	ملعقة صغيرة	1/2
ماء	كوب	6
		للتزيين: تمر، سمن، فستق حلي

طريقة التحضير

1. في كوب ضعي ماء الورد والزعفران، اتركه جانبا.
2. في قدر ضعي الدقيق وحمصي بضع دقائق ليصبح ذهبيا وتتصاعد رائحته الزكية.
3. اضيفي (3) كوب من الماء وباستعمال مضرب شبك يدوي قلبي ليصبح الخليط ناعما.
4. اضيفي خليط ماء الورد والزعفران، التمر، السمن، الزيت، الهيل، الفلفل، الملح، وبقية الماء بالتدرج.
5. دعيه يطهى على نار هادئة جداً (40) دقيقة، مع التقليب من وقت لآخر ليتماسك ويصبح ثقيل القوام حسب الرغبة.
6. ضعي العصيدة في طبق التقديم. وزعي التمر، السمن والفسق.



كوب كيك التمر

المقادير

دقيق	كوب	1.5
بيكنج باودر	ملعقة صغيرة	3/4
ملح	رشة صغيرة	1
قرفة	ملعقة صغيرة	1/2
تمر مفروم	كوب	1
ماء مغلي	كوب	3/4
بيكربونات الصودا	ملعقة صغيرة	1/2
زبدة، لينة	كوب	1/2
سكر بني فاتح	كوب	3/4
بيض	حبة كبيرة	2
فانيليا، سائلة	ملعقة صغيرة	1

طريقة التحضير

- 1) سخني الفرن لدرجة حرارة (180م)، أحضري قوالب كيك، بطنها بالكؤوس الورقية.
- 2) انخلي الدقيق، البيكنج باودر، الملح والقرفة، اتركه جانبا.
- 3) في وعاء ضعي التمر، الماء والبيكربونات، اتركه جانبا ليضع دقائق ثم قلبه جيدا ليصبح لينا.
- 4) في وعاء الخلاط ضعي الزبدة والسكر، اخفقي بالمضرب الشبكي ليصبح الخليط هشاً، أضيفي بيضة ثم اخفقي، أضيفي البيضة الثانية والفانيليا، اخفقي ليتجانس.
- 5) اضيفي خليط الدقيق وخليط التمر، اخفقي ليختلط، وزعيه على القوالب
- 6) اخبزي كيك كيك (15-17) دقيقة، دعيه يبرد تماما ثم زنيه حسب الرغبة.



كرات التمر بالشوفان

المقادير

شوفان	كوب	1
سميد	كوب	1/2
فستق حلي مجروش	كوب	1/2
تمر معجون	جرام	50
زيت زنتون	ملعقة كبيرة	1
جوز هند	كوب	1
بذور كتان مجروش	ملعقة كبيرة	1
هيل مطحون	ملعقة صغيرة	1
قرفة	ملعقة صغيرة	1
زنجبيل بودرة	ملعقة صغيرة	1

طريقة التحضير

1. في مقلاة حمصي الشوفان والسميد لبضع دقائق لتتصاعد رائحته الزكية.
2. أضيفي الفستق واستمري بالتحميص لمدة (3) دقيقة. دعيه يبرد قليلا.
3. أضيفي التمر، الزيت، جوز هند، بذور الكتان، الهيل، القرفة، الزنجبيل، وقلبي المكونات مع بعضها لتحصلي على معجون.
4. شكلي التمر الى كرة وقدميها.



المقادير

سميد ناعم جاف	كوب	3
دقيق	كوب	2.5
حليب بودرة	كوب	1/2
سكر بودرة ناعم	كوب	1/2
بنسون مطحون	ملعقة صغيرة	1
شومر مطحون	ملعقة صغيرة	1
قرفة	ملعقة صغيرة	1
هيل	ملعقة صغيرة	1
سمنة ساخنة	كوب	1
زبدة ساخنة	كوب	1
قيمر / قشطة	كوب	1/2
بيكنج باور	ملعقة صغيرة	1/2
ماء الزهر	كوب	1/4
الحشو:		
تمر معجون	كيلو	1

طريقة التحضير

1. في وعاء الخلاط ضعي السميد، الدقيق، الحليب، السكر، البنسون، الشومر، القرفة، الهيل، المسمن والزبدة، ثبي مضرب التقليب وشغلي لتختلط المكونات مع بعضها. غطي الوعاء، اتركه لعدة ساعات.
2. أضيفي القيمر، البيكنج باودر وماء الزهر، قلبي المكونات مع بعضها لتحصلي على عجين متجانس. غطي الوعاء واتركه لمدة ساعتين.
3. سخني الفرن لدرجة حرارة (200)، أحضري صينية قصيرة الجافة، ضعي ورق زبدة.
4. خذي حوالي ملعقة كبيرة من العجينة، اعلمي فيها تجويف، ضعي حوالي ملعقة صغيرة من التمر، ثم اقلبي العجينة على شكل قرص سميك، باستعمال يد الملعقة الخشبية اعلمي ثقب في وسط القرص. زخري الكعك حسب الرغبة.
5. ضعي الكعكات على الصينية مع ترك مسافة بين القطع.
6. إخبزي الكعكات (15) دقيقة، دعها تبرد تماما. انثري بعض السكر حسب الرغبة.



كوكتيل التمر والجوز

المقادير

تمر منزوع النوى	حبة	10
ماء مغلي	كوب	1/2
حليب	كوب	2
جوز	حبة	10
ماء الزهر	ملعقة صغيرة	1/2
عسل حسب الرغبة	ملعقة كبيرة	1
ثلج	مكعب	10
		للتزيين: جوز مجروش، تمر

طريقة التحضير

1. في وعاء صغير ضعي التمر أضيفي الماء المغلي، اتركه (30) دقيقة ليصبح التمر ليناً.
2. أحضري كؤوس شفافة.
3. في إبريق الخلاط ضعي خليط التمر والماء، الحليب، الجوز، ماء الزهر، العسل والثلج، شغلي على سرعة متوسطة ليصبح الخليط ناعم.
4. وزعي الكوكتيل على الكؤوس.
5. انثري بعض الجوز المجروش، ضعي حبة التمر على جانب الكأس. قدمي الكوكتيل بارداً.



كيك بالتمر

المقادير

دقيق	كوب	2
بيكنج باودر	ملعقة صغيرة	2
ملح	ملعقة صغيرة	1/4
تمر مقطع	كوب	3/4
جوز مجروش	كوب	1/4
زبدة، لبنة	كوب	1/2
سكر ناعم الحبيبات	كوب	1
بيض	حبة كبيرة	3
فانيليا سائلة	ملعقة صغيرة	1
حليب	كوب	1/4
		للتزيين: سمسم

طريقة التحضير

1. سخني الفرن ١٨٠ م، أحضري قالب انجلش كيك (9) في (4) بوصة، ضعي ورق زبدة.
2. أنخلي الدقيق البيكنج باودر والملح. أضيفي التمر والجوز الى الدقيق وقلبيه ليتغطى التمر بالدقيق جيدا. اتركه جانبا.
3. في وعاء الخلاط ضعي الزبدة والسكر وباستعمال مضرب شيك كهربائي اخفقي ليصبح الخليط فاتح اللون.
4. أضيفي البيض بالتدرج مع الخفق جيدا بعد كل بيضة، اضيفي الفانيليا. أضيفي الحليب وأخفقي.
5. أضيفي الدقيق والتمر والجوز وباستعمال ملعقة بلاستيكية قلبي جيدا ليختلط.
6. صبي الخليط في القالب. انثري السمسم.
7. إخبزي الكيك لمدة (45) دقيقة. دعيه يبرد. غلفي الكيك واتركيه في البراد عدة ساعات.



مبروشة التمر

المقادير

العجينة:		
زبدة لينة	كوب	1
سكر بودرة ناعم	كوب	3/4
بيض	حبة كبيرة	2
فانيليا سائلة	ملعقة صغيرة	1
دقيق	كوب	2 3/4
بيكنج باودر	ملعقة صغيرة	2
حليب بودرة	ملعقة كبيرة	3
ملح	ملعقة صغيرة	1/2
الحشوة:		
تمر معجون	كوب	2
قرفة	ملعقة صغيرة	1
هيل ناعم	ملعقة صغيرة	1
للترتين: سمس. حبة البركة		

طريقة التحضير

1. سخني الفرن إلى درجة حرارة (180م). أحضري صينية مقاس (10) بوصة. ادهنها بالزبدة.
2. العجينة: في وعاء الخلاط ضعي الزبدة والسكر. اثبي مضرب التقليل وأخفقي إلى أن يصبح لون الزبدة فاتح.
3. أضيفي بيضة أخفقي إلى أن تختفي. أضيفي البيضة الثانية والفانيليا وأخفقي.
4. أضيفي الحليب، الدقيق والبيكنج باودر. شغلي إلى أن تتكون عجينة.
5. خذي ثلثي العجينة وضعيها في الصينية. بأطراف أصابعك مدي العجينة لتغطي القاع ومقدار نصف بوصة على الجوانب. وزعي التمر. انثري القرفة والهيل.
6. ضعي بقية العجينة في البراد لتصبح متماسكة. وباستعمال مبرشة إبرشها فوق التمر. انثري السمس وحبة البركة.
7. اخبزي المبروشة (30) دقيقة إلى أن تتصبح ذهبية اللون.



المقادير

تمر معجون	كوب	2
هيل مطحون	ملعقة صغيرة	1/2
قرفة	ملعقة صغيرة	1/2
ينسون مطحون	ملعقة صغيرة	1/2
زيت	ملعقة صغيرة	1
سمسم	ملعقة كبيرة	1
		شوكولاتة، مكسرات، ورد جوزي

طريقة التحضير

1. أحضري صينية واسعة، ضعي فوقها ورق زبدة. أحضري عيدان خشبية.
2. في وعاء ضعي التمر، الهيل، القرفة، الينسون، السمسم والزيت، ادعكي التمر ليصبح ليّنا.
3. خذي العود الخشي وشكلي التمر على العود ليصبح بشكل التمرة حسب المقاس المرغوب.
4. ضعي الشوكولاتة في وعاء، ضعي الوعاء فوق قدر به ماء ساخن، قلبي الشوكولاتة إلى أن تذوب.
5. ضعي المصاصة في الشوكولاتة لتتغطى بطبقة شوكولاتة، أمسكي العود ليضع ثواني لتبدأ الشوكولاتة بالتماسك قليلاً ثم انثري فوقها بعض المكسرات أو الورد.
6. ضعي المصاصة على ورق الزبدة وأتركها بضع دقائق لتجف تماماً.



المقادير

العجينة:		
زبدة، لينة	كوب	1
جين كريمي، لين	كوب	1/2
سكر ناعم بودرة	كوب	1/4
نشا	ملعقة كبيرة	1
دقيق	كوب	2
هيل ناعم	ملعقة صغيرة	1/4
الحشو:		
تمر معجون	جرام	500
زيت زيتون	ملعقة صغيرة	1
قرفة	ملعقة صغيرة	1/2
هيل ناعم	ملعقة صغيرة	1/2
للتزيين: سكر ناعم بودرة		

طريقة التحضير

1. سخني الفرن لدرجة حرارة (220م)، ثبتي الرف الشبكي الأوسط. أحضري صينية قصيرة الحافة، ضعي ورق زبدة.
2. العجينة: في وعاء الخلاط ضعي الزبدة، الجين والسكر، ثبتي مضرب التقليل وشغلي ليصبح الخليط خفيف وفاتح اللون. أضيفي النشا، الدقيق الهيل وشغلي ليصبح عجينة ناعمة.
3. الحشو: في طبق ضعي التمر، الزيت، القرفة والهيل، إدعكيه ليصبح لين.
4. خذي كمية صغيرة من العجينة وضعي فيها التمر، شكلها وزخرفها باستعمال القالب.
5. ضعي المعمول على الصواني مع ترك مسافة بين القطع.
6. اخبزي (12) دقيقة ليصبح ذهبي اللون. دعي المعمول يبرد ثم انثري السكر.



مهلبية التمر

المقادير

تمر مقطع	كوب	1
حليب	كوب	4
نشا	كوب	1/4
دقيق	ملعقة كبيرة	1
مستكة مطحون	فص	6
كريمة بودرة	طرف	1
		للتقديم: تمر، مكسرات

طريقة التحضير

1. أحضري كؤوس شفافة.
2. في إبريق الخلاط ضعي التمر، أضيفي كوبين من الحليب وشغلي ليصبح ناعماً.
3. في قدر ضعي الحليب بالتمر. أضيفي بقية الحليب، النشا، الدقيق والمستكة وباستعمال مضرب شبك قلبي لتختلط المكونات مع بعضها.
4. ضعي القدر على نار متوسطة مع استمرار التقليب بهدوء ليتماسك الخليط وتحصلي على مهلبية سميقة القوام. أضيفي الكريمة، قلبي ليندمج مع المهلبية.
5. صبي المهلبية وهي ساخنة في الكؤوس.
6. ضعها في البراد لمدة ساعتين ثم زيني بالتمر والمكسرات.





مبادرة سلسلة الـ 50 كُتَيْبَ احتفاءً بعام الـ 50

احتفاءً بالذكرى الـ 50 لتأسيس دولة الإمارات العربية المتحدة (1971 – 2021)، بالتزامن مع إعلان عام 2021 هو عام الخمسين، وبناء على توجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، أطلقت الأمانة العامة للجائزة مبادرة سلسلة الـ 50 كُتَيْبَ في عام الـ 50 فيما يخص زراعة نخيل وإنتاج التمور والابتكار الزراعي.

هذه المبادرة استقطبت مجموعة كبيرة من الخبرات الأكاديمية المتخصصة من داخل وخارج دولة الإمارات العربية المتحدة وتغطي بها موضوعات علمية، فنية، إرشادية، ومقص نجاح مبتكرة. واستخدام الذكاء الاصطناعي واستشراف المستقبل الزراعي وغيرها... بما يساهم في دعم البنية التحتية للمعرفة العلمية لتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور.

أ.د. عبد الوهاب زايد

أمين عام

جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي



@kiaaiae

