نساء إديال

رمضان كريم

صحة وتغذية

- الصوم بطريقة صحية
- الصيام المتقطع في رمضان

لايف ستايل

- جدولي اليومي في رمضان
- الروحانيات في رمضان

وصفات إديال

كيكات ماربري صغيرة

طورطة بالحامض

غريبة الكوك

إديال

مع كل الأمهات للحياة

ألذ رمضان

إفتتاحية لمجلة رمضانية

مرحبا بكم في عدد جديد من مجلتكم الرمضانية، نساء اديال !

يسرّنا أن نقدّم لكم مجلة خاصة بشهر الخير، مليئة بالفضائل والتأمّل، وباحثة عن جمال الروح والمشاعر.

في مجلتنا، ستجدون تفاصيل مميّزة حول الطقوس والتقاليد الرمضانية، وأفكار إبداعية لتزيين المنزل وطاولة الإفطار المغربية. كما سنأخذكم في رحلة ذهنية وروحية من خلال مقالات ملهمة ونصائح تهم المرأة المغربية وعائلتها

نتمنى أن تكون مجلتنا مصدر إلهام يساعدكم على استقبال هذا الشهر الكريم بروح هادئة وقلب متسامح. دعونا نبدأ هذه الرحلة المميزة سويًّا!

إديال تتمنى لكم شهر رمضان مبارك مع أطيب المتمنيات.

الفهرس

صحة وتغذية

الصوم بطريقة صحية 04
الصيام المتقطع في رمضان 05
اليوغا في رمضان 06
نظام غذائي صحي بأثمنة مناسبة 07

أناقة وتاويل

افكار ترتيب البيت في رمضان 09

لايف ستايل

جدولي اليومي في رمضان 10

أوقات الصلاة في رمضان

أوقات الصلاة في رمضان 11

عائلتي حياتي

لانش بوكس الأطفال 12
الروحانيات في رمضان 15

وصفات إديال

وصفات إديال 16

نجوم اديال

نجوم اديال 26

صحة وتغذية

الصوم بطريقة صحية

الصوم الصحي يعتبر ممارسة تتطلب التخطيط والانتباه، لضمان أن يتم تناول الغذاء بشكل مناسب لتلبية احتياجات الجسم. فيما يلي بعض النصائح للصيام بطريقة صحية:

تنويع الطعام:

تنويع وجبات الإفطار والسحور لضمان حصولك على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية الضرورية. يجب أن تشمل الوجبات الصحية البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون الجيدة، الفيتامينات والمعادن.

شرب كميات كافية من الماء:

يجب الحرص على شرب كميات كبيرة من الماء خلال الفترة بين الإفطار والسحور لتجنب الجفاف. يفضل تجنب الكميات الكبيرة من الكافيين والسكريات لتجنب فقدان الماء

تجنب الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون الضارة:

قد يكون من الصعب تجنب تناول الحلويات والأطعمة الدسمة خلال وجبة الإفطار والسحور، ولكن يُفضل الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالسكريات المضافة والدهون المهدرجة

تناول وجبات صحية ومتوازنة:

اختاري الأطعمة الطازجة والمواد الغذائية الكاملة مثل الخضروات، والفواكه، والحبوب الكاملة. تجنبي الوجبات السريعة والأطعمة المعالجة قدر الإمكان

الابتعاد عن التدخين:

الامتناع عن التدخين خلال فترة الصوم. التدخين يمكن أن يؤثر سلباً على الصحة العامة ويزيد من الإحساس بالجوع والعطش

ممارسة الرياضة بشكل خفيف:

يمكن ممارسة الرياضة الخفيفة قبل وبعد وجبة الإفطار لتحسين اللياقة البدنية وتحفيز الهضم. من الجيد تجنب ممارسة التمارين الشاقة أثناء فترات الصوم

الابتعاد عن الإفراط في تناول الطعام:

مع الامتناع طيلة النهار عن الأكل والشرب، تنفتح الشهية وتكون الرغبة في تناول الطعام كبيرة، وفي الغالب لا يتحكم البعض في كمية الطعام المتناولة، مما يسبب الاحساس بالإفراط والشبع. حاولي ضبط كميات الأكل الذي تحضرينه خلال وجبتي الإفطار والسحور واهتمي بالمحتوى أكثر من الكمية.

يهم الأمر أن تكون هذه التوجيهات ملائمة للحالة الصحية الفردية، ويفضل استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية إذا كنت تعانين من حالات صحية خاصة أو إذا كنت بحاجة إلى تعديلات غذائية خاصة خلال فترة الصوم.

صحة وتغذية

الصيام المتقطع ورمضان

يشبه الصيام المتقطع الصيام الإسلامي بحد كبير، ويكمن الاختلاف في عدد ساعات الصيام التي تختلف حسب البرنامج المتبع. بالنسبة للأشخاص المزاولة لنظام الصيام المتقطع، فيجب عليها الحفاظ على البرنامج الغذائي المتبع حتى في رمضان مع الامتثال بأصول وقواعد الصيام الاسلامي. ويستحسن استشارة الكوتش أو الطبيب الأخصائي في التغذية.

ويجدر الذكر أن الصيام المتقطع هو أنماط مختلفة: ففيها مثلا قاعدة 16/8 وهو الصيام لمدة 16 ساعة وتناول الطعام خلال فترة 8 ساعات، مع تفادي أكل السكريات والاكلات الجاهزة العالية السعرات الحرارية وكذلك الحفاظ على حركة الجسم وشرب الماء بشكل كافي.

وعلى الرغم من أن الصيام المتقطع هو أحد أساليب خسارة الوزن، إلا أن الكثير من الناس يزيد وزنهم خلال شهر رمضان، ويرجح الأخصائيون سبب هذا الأمر لعدم تقسيم الطعام وتناول كل شيء في دفعة واحدة أثناء الفطور، مع الزيادة في تناول الحلويات والأكل بكميات كبيرة وقلة الحركة أثناء الصيام.

لهذا ينصح الأخصائيون عند الافطار باختيار وجبة متوازنة تحتوي على الألياف والبروتينات والكربوهيدرات الصحية، وحسن توزيع شرب الماء على الفترات ما بين الفطور والسحور.

صحة وتغذية

اليوغا في رمضان

ممارسة اليوغا خلال شهر رمضان لها العديد من المنافع على مستوى الصحة الجسدية والعقلية والروحية. تعرفي على المنافع المذهلة التي ستحصلين عليها عند ممارسة اليوغا في رمضان:

تحسين اللياقة البدنية: اليوغا تشمل تمارين تساعد على تحسين القوة العضلية، المرونة،

والتوازن. هذا يمكن أن يكون مفيدًا لتعزيز اللياقة البدنية العامة.

التخفيف من التوتر والقلق: تقنيات التأمل والتنفس في اليوغا تعمل على تهدئة العقل وتقليل التوتر النفسي والقلق.

تعزيز المرونة : اليوغا تتضمن تمارين تساعد في تعزيز المرونة وزيادة نطاق الحركة، مما يمكن أن يكون مفيدًا خلال فترة الصيام.

تحسين التوازن الهرموني: ممارسة اليوغا تعمل على تحسين التوازن الهرموني وقد تسهم في تحسين وظائف الغدة الدرقية والغدة الكظرية.

تحسين جودة النوم: تقنيات اليوغا والتأمل قبل النوم يمكن أن تساعد في تحسين جودة النوم وتقليل الأرق.

تعزيز الوعي الغذائي: ممارسة اليوغا تساعد في زيادة الوعي بالجسم والتغذية، مما يمكن أن يساعد في اتخاذ قرارات غذائية أكثر وعيا خلال وقت الإفطار والسحور.

تقوية الجهاز المناعي: اليوغا قد تساهم في تقوية الجهاز المناعي وتحسين وظائفه، وهذا مهم خلال شهر رمضان.

التركيز على التأمل والروحانية : اليوغا لها جوانب روحية وتأملية تساعد في تعزيز الوعي الذاتي والروحانية خلال شهر رمضان.

تحسين التنظيم الشخصي: اليوغا تشجع على الانغماس في لحظة الحاضر، وهو مفهوم مهم أثناء شهر رمضان.

تعزيز الهدوء والتأمل: تمارين اليوغا تعزز الهدوء الداخلي والتأمل، مما يمكن أن يكون ذا فائدة خاصة خلال هذا الشهر المبارك.

وهناك بعض النقاط التي يجب أخذها في اعتبارك نظرًا للتحديات الفريدة التي قد تواجهيها أثناء الصيام. فينصح المختصون بممارسة اليوغا في أوقات متأخرة في الليل بعد صلاة التراويح أو في الصباح الباكر قبل السحور. ذلك لأن فترات الصباح والليل تكون أبرد وأكثر هدوءًا.

كما يجب تجنب الممارسة الشديدة لليوغا والرياضات المكثفة خلال ساعات الصيام لتجنب الإرهاق الزائد والجفاف. والتركيز على اليوغا الهادئة: اختاري أنواع اليوغا التي تركز على الاسترخاء والتأمل مثل الهاتشا يوغا (Hatha Yoga) أو اليوغا النيوجا (Nidra Yoga). هذه الأنواع تساعد في تهدئة الجسم والعقل.

وأخيرا تجنبي ممارسة اليوغا في أوقات الجوع والعطش. حافظي على تناول وجبات السحور والإفطار بشكل صحي للحفاظ على الطاقة والتركيز وكذلك شرب الماء بالكمية المناسبة.

تذكري دائمًا أن تتكيف ممارستك لليوغا مع حالتك الصحية ومن المستحسن التشاور مع محترف في الرعاية الصحية إذا كنت تعانين من أي مشاكل صحية قبل بدء أي برنامج رياضي.

صحة وتغذية

نظام غذائي صحي بأثمنة مناسبة

تلعب المرأة دورا مهما داخل البيت ووسط العائلة، فهي غالبا ما تتخذ القرار في تحديد المشتريات اللازمة للطبخ بما فيها برنامج التغذية اليومي ونوعية الأطباق التي يتم تحضيرها للعائلة. إليك بعد النصائح التي ستساعدك في اقتناء مشترياتك وعلى إتباع نظام صحي لك ولعائلتك:

المنتجات الموسمية

لن نتوقف عن تكرار أن تناول المنتجات الموسمية جيد لصحتنا ولميزانيتنا. لأن الطبيعة تنظم الأشياء بشكل جيد، فالمنتجات الموسمية تلبي احتياجات أجسامنا على أفضل وجه. فمثلا في فصل الشتاء، تغزو الأسواق منتجات البرتقال، والليمون، والكلمونتين، والكيوي، والأناناس، والقرنبيط، وبراعم بروكسل الغنية بفيتامين س، وهي الفيتامينات التي تساعد على محاربة أمراض الشتاء المختلفة. للتذكير من الأفضل اختيار المنتجات المحلية لأنها الأرخص، وفي نفس الوقت، تساهم في التنمية المستدامة (تقليل انبعاثات ثاني أكسيد الكربون، تطوير الإنتاج المحلي) من خلال التواصل مع صغار المنتجين المحليين، من أجل التقليل من نفقاتنا وتحسين خياراتنا الغذائية، يمكن أيضا اختيار استهلاك البروتينات منخفضة الميزانية (الحمص والفاصوليا البيضاء والبازلاء). ومع ذلك، فإن لهذه البقوليات المهملة لذة خاصة، ويمكنها أن تعوض قطعة من اللحم أو السمك من وقت لآخر.

أهمية وضع قائمة

يسمح لك وضع قائمة للمشتريات من تفادي النسيان، والتخطيط لبرنامج وجباتك مع ضمان تغذية مثالية ومتوازنة على مدار الأسبوع. من الأفضل اختيار الأطعمة الأقل معالجة وتحويلا. سيؤدي الابتعاد عن الوجبات الجاهزة والمنتجات المصنعة إلى تقليل نفقاتنا وزيادة رأس مالنا الصحي. إضافة إلى ذلك، بمجرد الوصول إلى المتجر، إذا كنت ممن تغريهم العروض الترويجية، فأحسن طريقة للتحقق من أهميتها هي (قراءة الملصق، السعر لكل كيلوغرام، السعر لكل وحدة) مع الحرص على عدم الوقوع في فخ التبذير (وهو نقطة سيئة بالنسبة للميزانية). أخيرا، أثناء قيامنا بالتسوق يجب أن تكون معدتنا ممتلئة،

لأن الجوع يؤثر على المشتريات وبالتالي على الميزانية واللياقة البدنية.

في المطبخ

إن اختيار الأطعمة الطازجة وغير المصنعة يتطلب القليل من الجهد، خاصة إذا لم تكن من محبي الطبخ. لتفادي ذلك احرص بشكل يومي على تبني الطهي الخفيف (بالبخار، الأطباق المسلوقة) دون إضافة كبيرة للقشدة أو الزبدة أو الجبن (منتجات غالية نسبيا). ولمزيد من التوفير، يمكن الاستفادة من وفرة الفواكه والخضر في المملكة على مدار السنة، والتفكير في الاحتفاظ بالمفضلة منها (الفراولة، السفرجل، الرمان، الطماطم، القرع الأخضر) في المجمد وإخراجها بعد ذلك لتحضير العصائر أو الحساء أو الكومبوت اللذيذ الخالي من السكر والمليء بالنكهات.

إديال

مع كل الأمهات للحياة

أحلى رمضان

افكار ترتيب البيت في رمضان

ترتيب المنزل في شهر رمضان يمكن أن يساعد في خلق بيئة هادئة ومنظمة، مما يساهم في تركيز الجهود على العبادة والاستمتاع بلحظات السكينة. إليك بعض الأفكار لترتيب منزلك في رمضان:

تنظيف عام:

قومي بتنظيف الأماكن الرئيسية في المنزل، مثل الصالة والمطبخ وغرف النوم، وجعلها جاهزة لاستقبال الزوار وللراحة الشخصية.

تنظيم المطبخ:

قومي بتنظيم مستلزمات المطبخ ووضعها في امكنة مخصصة. فحص مخزون الطعام لإزالة المواد الغذائية المنتهية الصلاحية ثم ضعي قائمة المشتريات اللازمة لرمضان لتفادي القيام بها اثناء فترات الصوم.

زينة المطبخ:

أضيفي لمسات رمضانية إلى مطبخك باستخدام شموع هادئة وباقات خضراء فوق الأسطح الفارغة من الاواني. فالمطبخ المملوء بالأواني يملئ مطبخك بالطاقة السلبية.

إعداد منطقة الصلاة:

قومي بإعداد مكان مخصص للصلاة في المنزل، قد يكون زاوية هادئة تمكنك من التركيز والتخشع في العبادة.

ترتيب الأغراض الشخصية:

تخلصي من الأشياء الزائدة وقومي بترتيب الأغراض الشخصية بطريقة منظمة.

التخلص من الفوضى:

حاولي تقليل الفوضى بالحفاظ على الأشياء في مكانها المخصص وتنظيم الأسطح.

تنظيف الخزانات:

قومي بتنظيف الخزانات والأرفف، وترتيب محتوياتها بحيث يكون البحث عن الأشياء أسهل.

تنظيم الملابس:

قومي بتنظيم خزانة الملابس والتخلص من الملابس غير المستخدمة.

تجديد الهواء:

افتحي النوافذ بشكل منتظم لتجديد الهواء في المنزل وجعل الجو منعشًا.

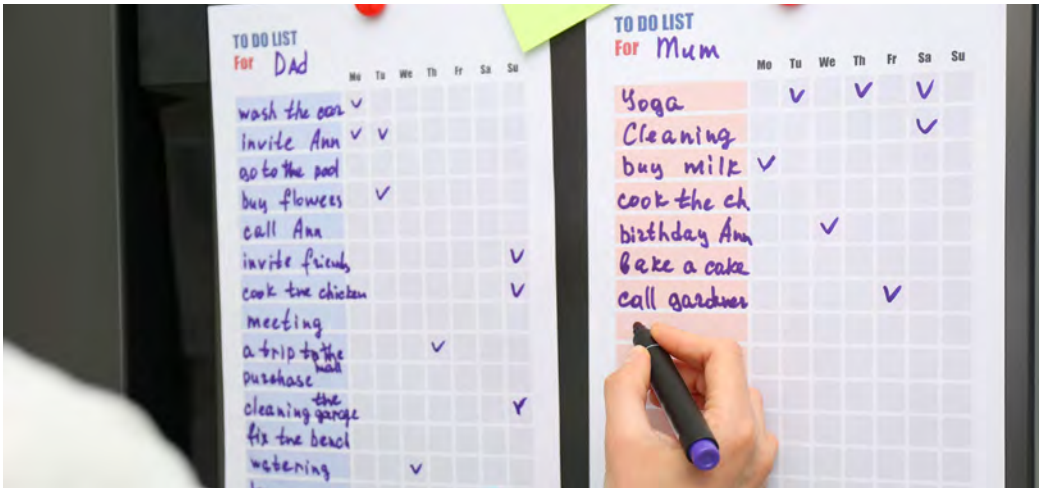
تحديد أماكن للتخزين:

استخدمي صناديق وحاويات لتخزين الأشياء بطريقة منظمة وجميلة.

ترتيب المنزل في رمضان يمكن أن يساعد في خلق جو هادئ ومريح، مما يتيح لك الاستفادة القصوى من هذا الشهر المبارك.

لايفستايل

جدولي اليومي في رمضان



ترتيب جدول الأعمال في شهر رمضان يمكن أن يساعدك على تحقيق التوازن بين مسؤولياتك اليومية في المنزل، الطبخ، العمل، العائلة وكذلك ممارسة العبادات. إليك بعض الأفكار لتنظيم جدول أعمالك خلال شهر رمضان:

تنظيم المنزل: قومي بتخصيص وقت في الصباح لتنظيف وترتيب المنزل لتقضي بقية اليوم في راحة نفسية تخولك للقيام بمهام أخرى.

التخطيط المسبق للوجبات: انشئي قائمة وجباتك للأسبوع لتكون إعدادات الطعام أكثر سهولة.

العمل والدراسة: حددي أوقاتًا مخصصة للعمل او الدراسة. حاولي تنظيم المهام بحيث تكون أكثر فعالية وانتاجا.

الأعمال الخيرية والتطوع: خصصي وقتًا للقيام بأعمال خيرية والمشاركة في العمل التطوعي. يمكنك مساعدة الآخرين بإهداء فقط مرة او مرتين في الاسبوع وجبة إفطار لأحدهم وتعزيز روح العطاء.

الرياضة واللياقة البدنية: لا تنسَي أهمية النشاط البدني. قومي بأنشطة رياضية خفيفة خلال فترة ما بعد الإفطار كالمشي متلا

الصلاة وتلاوة القرآن: قسّمي اليوم للصلاة وتلاوة القرآن الكريم. قدمي وقتًا خاصًا للتأمل والتفكير.

وقت الراحة والتسلية: حددي وقتًا للراحة او التسلية. استمتعي بأنشطتك المفضلة مع العائلة أو الأصدقاء.

التفكير والتأمل: خصصي وقتًا للتأمل والتفكير حول أهدافك وتطوير نفسك.

اعتمدي على جدول أعمال يناسب احتياجاتك الشخصية، وتذكّري أهمية الاعتدال والتوفيق بين شخصك والطرف الاخر في حياتك كالزوج أو الأولاد أو العمل

أوقات الصلاة

أوقات الصلاة في رمضان حسب مدينة الدار البيضاء و ما جاورها

اليوم	الفجر	الشروق	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
11 مارس	05:26 ص	06:54 ص	12:48 م	04:10 م	06:42 م	08:12 م
12 مارس	05:25 ص	06:53 ص	12:48 م	04:10 م	06:43 م	08:13 م
13 مارس	05:24 ص	06:51 ص	12:47 م	04:10 م	06:44 م	08:14 م
14 مارس	05:22 ص	06:50 ص	12:47 م	04:11 م	06:44 م	08:14 م
15 مارس	05:21 ص	06:49 ص	12:47 م	04:11 م	06:45 م	08:15 م
16 مارس	05:20 ص	06:47 ص	12:47 م	04:11 م	06:46 م	08:16 م
17 مارس	05:18 ص	06:46 ص	12:46 م	04:12 م	06:47 م	08:17 م
18 مارس	05:17 ص	06:45 ص	12:46 م	04:12 م	06:48 م	08:18 م
19 مارس	05:15 ص	06:43 ص	12:46 م	04:12 م	06:48 م	08:18 م
20 مارس	05:14 ص	06:42 ص	12:45 م	04:13 م	06:49 م	08:19 م
21 مارس	05:12 ص	06:41 ص	12:45 م	04:13 م	06:50 م	08:20 م
22 مارس	05:11 ص	06:39 ص	12:45 م	04:13 م	06:51 م	08:21 م
23 مارس	05:10 ص	06:38 ص	12:45 م	04:13 م	06:51 م	08:21 م
24 مارس	05:08 ص	06:37 ص	12:44 م	04:13 م	06:52 م	08:22 م
25 مارس	05:07 ص	06:35 ص	12:44 م	04:14 م	06:53 م	08:23 م
26 مارس	05:05 ص	06:34 ص	12:44 م	04:14 م	06:54 م	08:24 م
27 مارس	05:04 ص	06:32 ص	12:43 م	04:14 م	06:54 م	08:24 م
28 مارس	05:02 ص	06:31 ص	12:43 م	04:14 م	06:55 م	08:25 م
29 مارس	05:01 ص	06:30 ص	12:43 م	04:14 م	06:56 م	08:26 م
30 مارس	04:59 ص	06:28 ص	12:42 م	04:15 م	06:56 م	08:26 م
31 أبريل	04:58 ص	06:27 ص	12:42 م	04:15 م	06:57 م	08:27 م
1 أبريل	04:56 ص	06:26 ص	12:42 م	04:15 م	06:58 م	08:28 م
2 أبريل	04:55 ص	06:24 ص	12:42 م	04:15 م	06:59 م	08:29 م
3 أبريل	04:53 ص	06:23 ص	12:41 م	04:15 م	06:59 م	08:29 م
4 أبريل	04:52 ص	06:22 ص	12:41 م	04:15 م	07:00 م	08:30 م
5 أبريل	04:50 ص	06:20 ص	12:41 م	04:15 م	07:01 م	08:31 م
6 أبريل	04:49 ص	06:19 ص	12:40 م	04:15 م	07:02 م	08:32 م
7 أبريل	04:47 ص	06:18 ص	12:40 م	04:16 م	07:02 م	08:32 م
8 أبريل	04:46 ص	06:17 ص	12:40 م	04:16 م	07:03 م	08:33 م
9 أبريل	04:44 ص	06:15 ص	12:40 م	04:16 م	07:04 م	08:34 م

عائلتي حياتي

لانش بوكس الأطفال

في هذا المقال، تقدم لك مجلة نساء اديال أفكار اللانش بوكس لطفلك وطرق متعددة لترتيبه في رمضان.

يعتبر اللانش بوكس من المكونات الهامة في حقيبة طفلك، فهو يحتوي على الوجبة الأساسية في اليوم الدراسي ويجب أن تكون وجبة متكاملة غنية بالعناصر الغذائية، حتى تساعد طفلك على التركيز في دراسته وزيادة نشاطه الاستيعابي. لهذا، من المهم أن تتعرفي على كيفية ترتيب اللانش بوكس والأطعمة التي ينبغي أن يحتوي عليها حتى تجمعي لطفلك بين التغذية السليمة الصحية والمذاق.

اهتمي بالتوازن الغذائي:

تأكدي من توفير التوازن الغذائي بين البروتينات والكربوهيدرات والدهون. يمكنك استخدام قاعدة التقسيم البسيطة: 50% كربوهيدرات (خبز، أرز، خضروات)، 25% بروتين (لحم، دواجن، جبن)، و25% دهون (زيت الزيتون).

الفاكهة والخضروات:

أدرجي دائمًا فاكهة وخضر في اللانش بوكس. يمكن تقديمها على شكل عويدات أو شرائح لجعلها أكثر جاذبية. جربي مزج الألوان والأشكال لجعلها أكثر إثارة للاهتمام.

استخدمي العلب القابلة للفصل:

استخدمي علب مقسمة في الداخل إلى عدة أقسام لفصل المأكولات عن بعضها وتجنب خلط المكونات. ضعي البروتينات في قسم، والكربوهيدرات في أخر، وهكذا.

يمكنك أيضًا إعادة تدوير العلب الصغيرة المخصصة للصلصات واستخدامها لوضع الصلصات أو السوائل داخل اللانش بوكس

عائلتي حياتي

لانش بوكس الأطفال

إليك بعض الوصفات التي يمكنك تحضيرها بسهولة ووضعها في اللانش بوكس

سندويش الكرواسان

المقادير

- 1 م ك جبن للذهن
- 2 دوائر طماطم
- ورقة خس
- 50غ ديك الرومي مدخن
- كرواسان
- 3 م ك مايونيز
- بنة الطياب الثوم

الطريقة

يدهن كرواسان بالجبن ثم نضيف ورق الخس، دوائر الطماطم، لحم ديك الرومي المدخن.

السلطة

نصف خيارة صغير، جزرة صغيرة مقطعين أصابع ـ حبة فاكهة

كويرات السمك

المقادير

- 250غ كفتة سمك أبيض
- 2 م ك دقيق
- 2 بيض
- 3 م ك شابلير
- إبزار
- ضامتي السمك

الطريقة

نأخذ كفتة السمك نضيف إليها ضامتي السمك والابزار ونشكل منها أصابع متساوية ثم نضعها في المجمد مدة ساعة.

نخرج أصابع السمك من المجمد ثم نضعها في وعاء الدقيق ثم وعاء البيض ثم وعاء الشابلير بعد ما ننهي العملية نقلي الأصابع في الزيت أو ندخلها الفرن.

السلطة

½ كأس حمص مسلوق، ½ كأس لوبيا بيضاء مسلوقة، ½كاس عدس مسلوق، ¼ خيارة مقطعة مكعبات صغار، 1كاس معجنات مسلوقة، ½ م ك زيت الزيتون، ½ م ك خل ،1م ك ربيع مقطع، ملح وإبزار.
نخلط جميع المكونات.
ـ كأس ياغورت

كويرات اللحم المفروم

المقادير

- 250 غ كفتة بقري
- بنة الطياب الربيع
- ½ م ك تحميره
- ½ م ك كمون ملح، ابزار
- 1 ملعقة من الطماطم المركزة
- 2 م ك خضر مقطعة (بصلة، فلفل حلو، قرع اخضر)

الطريقة

نخلط جميع المكونات ونشكل كويرات ثم نضعهم في الفرن

السلطة

مكعبات من الخضر، القليل من زيت الزيتون، ملح، ابزار، زعتر، ونغطيها وندخلهم الفرن

عائلتي حياتي

الروحانيات في رمضان

في شهر رمضان، يلتفت الكثيرون إلى الجانب الروحاني والديني بشكل خاص. هناك العديد من الأعمال الروحانية التي يمكن أداؤها خلال هذا الشهر المبارك. إليك بعض النقاط التي قد تكون مهمة في هذا السياق

الصلاة والقرآن الكريم:
زيادة الصلوات والتفرغ للعبادة.
قراءة وتلاوة القرآن الكريم بانتظام.

التضرع والدعاء:
الدعاء والتضرع إلى الله بالرحمة والمغفرة.
التفكير في الحاجات الشخصية والدعاء للآخرين.

الصدقة والخيرات:
إعطاء الصدقات ومساعدة المحتاجين.
المشاركة في الأعمال الخيرية والأنشطة الاجتماعية.

التأمل والتفكير:
التفكير في معاني الحياة والغرض من وجودنا.
الانعكاس على السلوكيات والعمل على التطوير الشخصي.

الابتعاد عن السلوكيات الضارة:
التحلي بالصفات الحميدة مثل الصدق، والصفح، والعفو.
الامتناع عن الأفعال الضارة والمحرمات.

الاجتماع بالعائلة والمجتمع:
تعزيز الروابط العائلية والاجتماعية.
مشاركة الآخرين في الفرح والتضامن.

التفكير في الأهداف الشخصية:
وضع أهداف روحانية والعمل على تحقيقها.
التفكير في كيفية تحسين النفس والارتقاء بالروحانية.

الاستغفار والتوبة:
طلب الغفران والتوبة من الذنوب.
العمل على تحسين السلوكيات والتجاوز عن الأخطاء.

يمكن أداء هذه الأعمال بروح من التفاني والتفكير العميق، حيث يعتبر رمضان فرصة لتحقيق النمو الروحي وتعزيز الاتصال بالله وتحسين العلاقات الإنسانية.

وصفات إديال

فلان بالشوفان و الفواكه الجافة

المقادير

- 30غ شوفان
- 2 معالق كبار زبيب
- 80غ لوز وجوز (مكسرين)
- 40غ بندق
- ملح
- **سكر فانيلا إديال**
- **علبة فلان إديال فانيلا**
- 2 ملاعق كبيرة عسل
- ملعقة كبيرة زيت
- 1/2 لتر حليب
- 200 مل قشدة طرية
- **1 ملعقة كبيرة كريم باتيسيير فاني إديال**
- ملعقة صغيرة قرفة

الطريقة

1)نأخذ الفواكه الجافة (حسب الرغبة) والشوفان في إناء، نضيف الملح، السكر فانيلا، قرفة والعسل ثم نخلط الكل. نضع الخليط في صينية الفرن وندخلها على درجة حرارة 150° لمدة 40 دقيقة مع التقليب كل 10 دقائق. ثم نضعها جانبا لتبرد

2) في إناء نصب الحليب ثم القشدة الطرية وملعقة كبيرة كريم باتيسيير، ثم نضيف الفلان ونضعها فوق النار.
عند الغليان نرفعها على النار.

3) نأخذ كؤوس التقديم، نضع بداخلها الفواكه الجافة ثم نسكب الفلان ونضعها في الثلاجة.

وصفات إديال

ميلك تشيك بالشوكولا والموز

المقادير

- 1/2 لتر حليب
- **علبة فلان شوكولا إديال**
- 1 حبة موز
- **ملعقة كبيرة كريم باتيسيير شوكولا إديال**
- 220 غ ياغورت طبيعي محلى

الطريقة

نأخذ إناء نصب فيه الحليب ثم نضيف فلان إديال، الكريم باتيسيير، نحرك جيدا ونضعه فوق نار متوسطة مع التحريك المستمر. بعد الغليان نصب الخليط في إناء المكعبات المجمدة وندخلها للمجمد.

نخلط الياغورت والموز بواسطة الخلاط الكهربائي ثم نضيف مكعبات الفلان حتى نحصل على عصير.

وصفات إديال

شوصون بالتمر والتين المجفف

المقادير

- 750غ عجين مورق
- 200غ تمر
- 200غ تين مجفف
- **2 أكياس بودرة الكاكاو إديال**
- كأس حليب
- **2 ملاعق كبيرة كريمة الحلويات اديال**
- بيضة
- **2 أكياس سكر زهرة البرتقال اديال**

الطريقة

1) في إناء نصب الحليب، نضيف عليه كريمة الباتيسيير حتى تتشكل كريمة ونغطيها ببلاستيك غذائية ونتركها في الثلاجة.

2) في خلاط كهربائي نضع التمر والتين المجفف وبودرة الكاكاو إديال ونطحن الكل حتى نحصل على عجين.

3) نأخذ الكريمة من الثلاجة ونضيف عليها عجينة التمر والتين ثم نخلطهم مع بعض حتى يتجانسوا.

4) نأخذ العجين المورق ونلفها ثم نقطعها دوائر ونحشوها بكريمة التمر والتين ثم ندهنها بالبيض و ندخلها الفرن لمدة 30 دقيقة على درجة 180 درجة.

وصفات إديال

غريبة الكوك

المقادير

- كأس زيت
- كأس دقيق
- كأس سكر سنيدة
- 250 غ كوك مطحون جيدا
- **1 خميرة الحلويات إديال**
- **1 سكر فانيلا إديال**
- 2 بيضات كبار
- سكر كلاسي
- **قليل من النشا الذرة مايفين**

الطريقة

في قسرية نضع السكر والبيض ونخلط جيدا ثم نضيف الزيت، الدقيق والخميرة وأخيرا الكوك ونجمع جيدا و نترك العجين ليتماسك.

نكور العجين ونفندها جيدا في السكر كلاسي اللي ضفنا ليه القليل من النشا، ثم نضغط على الكويرة بالأصبع ونضعها في طاوة الفرن.

ندخلها للفرن الساخن بعد أن نترك النار ضعيفة من الفوق فقط بعد أن تتشقق نتركها تطهى لمدة 4 دقائق ثم نطفئ الفوق ونشعل النار من تحت.

وصفات إديال

كيك القهوة

المقادير

- 3 بيضات من الحجم الكبير
- **2 خميرة الحلويات إديال**
- **ملعقة كبيرة كاكاو اديال**
- كأس سكر سنيدة
- كأس زيت
- كأس قهوة
- 2 كؤوس دقيق ونصف

- **صلصة الشوكولا**
- نصف كأس حليب
- ملعقة صغيرة قهوة سريعة الذوبان
- 6 قطع شوكولا
- ملعقة صغيرة كاكاو حلو

الطريقة

في إناء نضع البيض والسكر نطربهما جيدا بالطراب اليدوي أو الكهربائي، نضيف كأس قهوة، كأس زيت، ملعقة كاكاو مع التحريك ونضيف الدقيق شيئا فشيئا نخلط جيدا وأخيرا نضيف خمارة الحلويات. نصب الخليط في إناء الفرن وندخلها للفرن الساخن على نار مهيلة.

نحضر صلصة الشوكولا بوضع جميع المكونات في كاسرولة فوق النار مهيلة حتى يتجانس، ثم نأخذ الكيك ونسقيها بالصلصة، ونزين بالجوز مهرمش.

وصفات إديال

كيكات ماربري صغيرة

المقادير

- 180غ دقيق
- 180غ زبدة
- 180غ سكر كلاصي
- 3 بيضات
- **3 أكياس بودرة الكاكاو إديال**
- **1 كيس خميرة الحلويات إديال**
- **2 سكر فاني إديال**
- ملح

الطريقة

1)نخفق البيض والسكر، السكر كلاصي وسكر فاني جيدا لمدة 5 دقائق حتى يتكاثف ويصبح أبيضا.
2) نذوب الزبدة ونضيفها تدريجيا إلى الخليط
3) نضيف الدقيق المغربل مع خميرة الحلويات ونخلط
4) نقسم الخليط إلى نصفين
5) نضيف لنصفها بودرة الكاكاو مغربلة ونخلط
6) نأخذ مول سيليكون به مستطيلات مكعبة ونفرغ فيهم الخليطين.
7) نأخذ ملعقة صغيرة ونمررها وسط الخليط لنشكل رخام في الخليط.
8) ندخل القالب للفرن على درجة حرارة 180 لمدة 20 دقيقة مع مراعاة نوع الفرن.

وصفات إديال

طورطة بالحامض

المقادير

- 125غ من الزبدة.
- 125غ من مسحوق السكر
- 250غ من الدقيق
- 2 بيضات
- قليل من الملح
- **كيس سكر فاني إديال**

كريم باتيسير

- ½ لتر حليب
- **60 غ من مستحضر كريمة باتيسير حامض إديال**
- 3 م ك عصير الحامض
- 2 م ك زبدة
- 60غ سكر

المورينغ للتزيين

- 125غ سكر سنيدة
- 40 غ أبيض البيض
- 40غ من الماء

الطريقة

في إناء نضع الزبدة مع السكر والملح ونخلط الكل جيدا، ثم نضيف البيضتان مع الخلط الجيد ونقوم بإضافة الدقيق وخلط الكل جيدا ثم نضعه في الثلاجة ليرتاح.
فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق ندلك العجين ونورقه قليلا بالمدلك ثم نرشه بقليل من الدقيق ونورقه مرة ثانية حتى يصبح جاهزا. ثم نضعه فوق قالب الطورطة الكبير أو القوالب الصغيرة ونقطع الجوانب بالمدلك ونثقب العجين بالشوكة.
ويدخل إلى الفرن لمدة 20 دقيقة ليطهى ويتحمر ونخرجه من الفرن و نحتفظ بها حتى تبرد.

طريقة تحضير كريم باتيسير

نأخذ اناء نسكب فيه الحليب ثم نضيف بودرة مستحضر كريمة باتيسيير، السكر ثم نضعهم فوق نار متوسطة ونستمر في التحريك حتى الحصول على كريمة ثم نضيف عصير الحامض ونحرك جيدا ونرفعهم عن النار، ثم نضيف الزبدة، ثم ندخلها الثلاجة لمدة 3 ساعات، ثم نطربها بطراب كهربائي ونضعها في جيب حلواني ثم نملأ بها البسكويت.

طريقة تحضير المورينغ

في إناء نضع السكر مع الماء فوق نار هادئة إلى أن تصل درجة حرارته 120 درجة ونزيله على النار.
من جهة أخرى نخفق بالخفاق الكهربائي بياض البيض حتى يصبح كالثلج ونضيف إليه السيرو تدريجيا مع الخفق جيدا. حتى الحصول على قشدة ونضعه في الجيب الحلواني ونزين به وجه الطرطات أو الكؤوس.

طريقة التقديم

نقوم بتحضير كريمة الحلويات نكهة الحامض ونفرغها فوق الطرطات الجاهزة مسبقا و نزينها بالمورينغ و ندخلها للفرن بحيث تكون النار فوقها حتى تأخذ اللون الذهبي و تزين بقشور الحامض.

وصفات إديال

حلوى الخروب والموز

المقادير

- 140غ دقيق
- 40غ خروب مطحون
- 6 بيضات
- 180غ سكر
- قبسة ملح
- 50غ شكلاط أسود
- 2 جيلي إديال حامض
- عصير حامضة
- نصف لتر ماء
- **نصف كيس خميرة إديال**
- موزتين

الطريقة

1)نمزج الدقيق والخروب وخميرة إديال ونغربله

2) نضرب البيض مع السكر والقليل من الملح

3) نسكب الخليط في المول العجيب الذي أعددناه مسبقا بالزبدة والدقيق وندخله الفرن على درجة حرارة 180 مئوية لمدة 30 دقيقة

4) بعدما يبرد الكيك، نأخذ إناء نذيب فيه الشكولاطة في حمام مائي، ثم ندهن به سطح الكيك

5) نفرغ محتوى كيسي جيلي إديال حامض ونضعه على نار متوسطة حتى الغليان ثم نضيف عصير الحامض.

6) نقطع الموزتين قطع متساوية ونضعها فوق الكيك، نسكب عليه جيلي إديال حامض وندخله الثلاجة لتبرد قبل التقديم.

وصفات إديال

طارت بالقرع الأحمر

المقادير

- 150غ دقيق
- 100غ زبدة
- 90غ سنيدة
- **½ م ص خميرة الحلويات إديال**
- **2 أكياس سكر فاني إديال**
- قشرة حامضة محكوكة
- 1 صفار البيضة
- 2 م ك عصير حامضة
- قبصة ملح
- **50غ مايفين إديال**

الكريمة

- 200غ جبنة الذهن
- 3 بيضات
- **2 م ك من النشا الذرة مايفين**
- 500غ القرع الأحمر
- **2 أكياس سكر فاني إديال**
- 120غ سكر سنيدة
- قبصة ملح
- 50غ الجوز
- صفار بيضة

الطريقة

1) نأخذ الزبدة ونضيف إليها السكر وقبصة ملح والسكر فاني إديال ونخلط جيدا ثم نضيف قشرة الحامض محكوكة.

2) نضيف الدقيق ومايفين إلى الخليط وخميرة إديال ونخلط ثم نضيف صفار البيضة وعصير الحامض ونجمع العجين ونلفه ببلاستيك غدائي ونضعه في الثلاجة لمدة نصف ساعة.

3) نأخذ القرع الأحمر ونضعه في كسكاس فوق نار متوسطة لينضج بالبخار ثم نتركه يبرد.

4) نخرج العجين من الثلاجة ونمددها فوق طاولة العمل ثم نضعها في مول مدهون بالزبدة والدقيق وورق الطبخ ثم نثقب قاعدة العجين بالشوكة ونذهنها بصفار البيض ثم نعيدها إلى الثلاجة 15 دقيقة.

5) في وعاء نضع القرع، جبنة الذهن، البيض ونخلطهم جيدا ثم نضيف السكر وسكر فاني، ملح ثم المايفين ونكمل الخلط ثم نضيف الجوز مكسر. ونترك القليل منه للتزيين.

6) نخرج المول من الثلاجة ونسكب فيه الخليط وندخله إلى الفرن درجة حرارة 160° لمدة 35 دقيقة ثم تزين بقطع الجوز.

كؤوس قشدة الشكولاتة

المقادير

- 100غ قشرة البرتقال معسلة
- حبة مونك
- **علبة موس شكلاط إديال**
- 4/1 لتر حليب

الطريقة

1- نأخذ قشرة البرتقال المعسلة ونقطعها قطع صغيرة
2- نأخذ المونك ونقطعه قطع صغيرة.
3- في إناء نسكب الحليب ونضيف إليه محتوى علبة موس الشكلاط إديال ونضربهم بطراب كهربائي قليلا ثم نضيف قطع قشرة البرتقال المعسلة ونستمر في طربهم حتى نحصل على موس.
4- نأخذ كؤوس التقديم نضع فيها قطع المونك ثم نملأها بموس شكلاط وندخلها الثلاجة لمدة ساعتان وتقدم.

نجوم إديال

كريمة الحلويات إديال

اكتشفي سيدتي مسحوق كريمة الحلويات إديال المكون من الحليب والدقيق والبيض مع رائحة الفانيليا الشهية وهو مثالي لتحضير mille-feuilles وكذا الفطائر اللذيذة. مسحوق كريمة الحلويات إديال، يمكنك من تحضير الألذ مع الابتكار في التقديم لفرحتك وفرحة كل العائلة

سكر إديال بنكهة زهرة البرتقال

أضفي لمسة أصلية على تحضيراتك بإضافة سكر إديال بنكهة زهرة البرتقال. يضيف مذاق رائع ولا مثيل له لمجموعة من التحضيرات، يمكن إستعماله في تحضير كعب الغزال، البريوش، ولتنسيم كريمة البانا كوتا مثلا

فلان إديال : يعاونك على صيامك ويحلي رمضانك

ديسير منعش في رمضان خصوصا في وقت السحور.
يحضر اساسا بالحليب. سريع التحضير ومتواجد في عدة نكهات لمتعة كل العائلة.
فلان إديال، يعاونك على صيامك ويحلي رمضانك.

نجوم إديال

نشا الذرة مايفين

نشا الذرة مايفين طبيعية ليس بها إضافات، وغنية بالمعادن والأملاح. يمكن استعمالها في: الصلصات، العصائر، الشوربات، الحريرة، الحلويات، بريوش، بسكويت.

بودرة الكاكاو اديال

كاكاو خالص 100%, ينسجم بسهولة مع مكونات الوصفة ليمنح حلوياتك لون ومذاق الشكلاطة الحقيقيين. يمكن إضافة السكر حسب الرغبة.

خميرة الحلويات اديال

خميرة خاصة بالحلويات، تساعدك في انجاح وصفاتك مثل الكيك والمافن

سكر فانيلا اديال

يعطي حلوياتك نكهة الفانيلا الرائعة. استعمليه في الطورطات والكيك والكريب أو حتى في بعض العصائر المنعشة

نساء إدياك

femmesideal www.femmesideal.com