

## الصنوبر والكاجو والفسق الحلبي: الفوائد وطريقة الاستهلاك



### الصنوبر

#### \* المحتويات:

- في بذور الصنوبر ألياف، عناصر معدنية (خاصة الحديد، المغنيزيوم، البوتاسيوم، الزنك والنحاس).

#### \* طريقة الاستهلاك:

- يستهلك طازجاً أو محمصاً ويدخل في عدة أنواع من الطبخ وفي الأرز والصلصة والحلويات (مثل البقلاوة).

- حبوب الصنوبر يجب أن تحفظ في أوعية مغلقة داخل البراد كي لا تفسد.

### الكاجو

#### \* المحتويات والفوائد والاستعمالات:

- الكاجو غني بالمعادن، الدهون 46,3% والبروتينات 15,3% ويمتاز بالطاقة العالية.

- ونظراً لغناه بالعناصر المعدنية يتمتع الكاجو بالفوائد التي تتمتع بها أنواع الجوزيات الأخرى.

- وهو مفيد لأولئك الذين يعانون من الضعف والنحافة كما أنه يساعد على حماية الأسنان واللثة من المشاكل المرضية.
- وإضافة إلى كونه أحد أنواع المكسرات الفاخرة فإن الكاجو يستعمل في صناعة أنواع من الزبدة والحليب والكريمات التي تدخل في صناعة البوظة والخبز وتضاف إلى أنواع الحساء.

#### \* طريقة الاستهلاك:

- الكاجو كما ذكرنا يمتاز بطعم استثنائي ونكهة فاخرة فيه نكهة الزبدة التي تزيد مع التحميص.
- يباع الكاجو في المحلات جاهزاً للأكل وقد أزيلت عنه القشرة. ويشكل عنصراً رئيسياً من المكسرات المملحة كما يمكن الحصول عليه قبل تحميصه وتمليحه ليدخل في أنواع الحلويات والأطباق، خاصة في المطبخ الصيني.
- وكما ذكرنا فإنه متوفر على شكل حليب الكاجو، زبدة الكاجو التي تضاف إلى الخبز وعلى شكل كريمات مختلفة

#### الفسق الحليبي

#### \* المحتويات والفوائد والاستعمالات:

- يحتوي الفستق الحليبي على البروتينات 20,6%، الدهون 49%، الألياف، وهو غني بالعناصر المعدنية والفيتامينات.
- ومع أن الفستق غني بالدهنيات فهو سهل الهضم والامتصاص. ولأنه غني بالألياف فإنه يسهل عملية الهضم. كما أنه يساهم في تطهير الدم ويزيد من نشاط الكبد والكليتين.

#### \* طريقة الاستهلاك:

- الفستق الحليبي مميز بطعمه اللذيذ المحبب إلى الجميع لكن عند شرائه يجب اختيار النوع الذي يميل لونه إلى الأخضر الغامق.
- والمعروف أن الفستق يستعمل لتلوين وتحسين نكهة البوظة، الحلاوة، البقلاوة، الراحة، المحاشي، المعجنات والكثير الكثير من الحلويات.
- يحفظ الفستق في أوان مقفلة داخل البراد أو الثلاجة.