



## آموزش دوشیرینی بر پایه خرما

# خوردنی‌های نیروزا و دوست‌داشتنی

فائزه صدیقی

نویسنده



معمولاً یکی از خوراکی‌هایی که با شنیدن اسم ماه مبارک رمضان به ذهن مان خطور می‌کند خرما است. خرما از مقوی‌ترین و بهترین خوراکی‌هایی است که می‌توان در ماه رمضان و سایر زمان‌ها مصرف کرد. یکی از روش‌های جذاب مصرف خرما استفاده از آن در تهیه انواع کیک و شیرینی‌های خوشمزه است. امروزه نمونه‌های خوراکی‌های راحت و خوشمزه‌ای را که با خرما می‌توانیم درست کنیم با هم یاد می‌گیریم. توجه کنید که در تهیه این خوراکی‌های خوشمزه، می‌توانید از هر مدل خرمایی استفاده کنید، اما اگر خرمایی دارید که سفت یا خشک شده و یا به هر دلیلی میلی به مصرف آن خرما به صورت خام ندارید پس بدانید و آگاه باشید که این خوراکی‌های خوشمزه بهترین انتخاب برای مصرف آن خرماست. ضمن اینکه این روش‌ها برای خواندن خرما به افرادی که خرما دوست ندارند هم تا حد زیادی مؤثر است.

### توپک خرما

راحت‌ترین و دم‌دستی‌ترین خوراکی خوشمزه‌ای که می‌توانید با خرما درست کنید توپک‌های خرمایی است. این خوراکی شاید پرمصرف‌ترین محصول خرمایی باشد، زیرا به راحتی درست شده و راحت‌تر از آن خورده می‌شود. برای درست کردن این توپک‌های جذاب، هسته خرماها را گرفته و داخل یک قابلمه می‌ریزیم. در این روش حتی لازم نیست پوسته رویی خرما را جدا کنید. اما اگر دوست دارید می‌توانید این کار را انجام دهید. کمی آب روی خرماها ریخته و حرارت را روشن می‌کنیم. پس از چند دقیقه که آب جوش آمد با فشار قاشق خرماها را هم زده و له می‌کنیم. آبی که روی خرماها می‌ریزم تنها برای کمک به نرم شدن خرماهاست. پس از آنکه خرماها به حد کافی حرارت دید قابلمه را از روی حرارت برداشته و به هم زدن و مخلوط کردن خرماها با یکدیگر را ادامه می‌دهیم تا همه آن‌ها نرم و یکدست شوند. در این مرحله کمی که خرماها از داغی افتادند موادی را به دلخواه برای خوشمزه‌تر شدن این توپک‌ها به خرما اضافه کرده و همه را با هم مخلوط می‌کنیم. موادی که من در این مرحله به خرما اضافه می‌کنم شامل کنجد ساده، پودر نارگیل، پودر کاکائو، گلاب، گردوی خرد شده و کمی پودر بیسکویت است. اما شما می‌توانید بنا به سلیقه خود هر کدام از این مواد را کم یا زیاد و یا حذف کنید. بعد از اضافه کردن هر کدام از این

مواد آن را به خوبی هم می‌زنیم تا همه مواد با هم مخلوط شده و یک خمیر نهایی یکدست داشته باشیم. حالا گلوله‌های کوچک از این خمیر برداشته و در دست گرد می‌کنیم. برای تزئین نهایی می‌توانید این توپک‌های خرما را در کنجد ساده، پودر نارگیل، پودر کاکائو یا پودر پسته بختانید و در ظرف سرو بچینید.

### شیرینی خرما و جو دوسرپرک

حالا به سراغ دومین خوراکی خوشمزه خرمایی می‌رویم و آن چیزی نیست جز شیرینی خرما و جو دوسرپرک. این شیرینی یک خوراکی بسیار خوشمزه برای سفره‌های افطار شاماست که می‌توانید در تمامی طول سال نیز آن را درست کرده و از خوردن آن لذت ببرید.

### مواد لازم برای تهیه شیرینی خرما و جو دوسرپرک

- ▶ خرما بدون هسته ۳۰ عدد تقریباً معادل ۳۳۰ گرم
- ▶ آب سه چهارم پیمانه\*
- ▶ کنجد ۲ قاشق غذاخوری
- ▶ گردو خرد شده ۵۰ گرم
- ▶ جو دوسرپرک خرد شده ۲ پیمانه، معادل ۱۸۰ گرم
- ▶ آرد یک پیمانه معادل ۱۲۵ گرم
- ▶ بیکنگ پودر یک و نیم قاشق چای خوری
- ▶ نمک یک چهارم قاشق چای خوری
- ▶ پودر دارچین یک دوم قاشق

چای خوری  
▶ پودر نارگیل یک دوم پیمانه معادل ۴۰ گرم  
▶ شکر یک چهارم پیمانه سرخالی معادل ۴۰ گرم  
▶ کره سرد تکه شده ۲۰۰ گرم  
▶ اگر پیمانه‌های استاندارد شیرینی‌پزی را دارید از همان استفاده کنید، اما اگر به آنها دسترسی ندارید یک لیوان دسته‌دار فرانسوی را معادل یک پیمانه در نظر بگیرید.

### طرز تهیه شیرینی خرما و جو دوسرپرک

در بخت کیک و شیرینی‌ها بهتر است مواد اولیه به دمای محیط رسیده باشند، بنابراین مواد کیک را از قبل در دمای محیط می‌گذاریم. البته در بعضی دستورها به طور مشخص اشاره می‌شود که بعضی مواد اولیه باید سرد باشند، در آن صورت آن ماده را تا زمان مصرف در یخچال نگه می‌داریم. به طور مثال در این دستور کره باید سرد یخچالی باشد، پس تا زمان استفاده آن را درون یخچال نگه می‌داریم. همانند روش درست کردن توپک خرمایی، خرما و آب را درون قابلمه ریخته و روی حرارت می‌گذاریم تا آب جوش بیاید و خرماها نرم و قابل له شدن باشند. سپس خرما را از روی حرارت برداشته و کمی که از داغی افتاد گردو و کنجد را اضافه می‌کنیم و کاملاً هم می‌زنیم تا یکدست شود و سپس این مخلوط را کنار می‌گذاریم. در طرف دیگری جو دوسرپرک را که

کمی آن‌ها را از قبل خرد کرده‌ایم با آرد، نمک، بیکنگ پودر، پودر دارچین، شکر و پودر نارگیل ترکیب می‌کنیم. کره سرد را به این مخلوط اضافه کرده و با نوک انگشتان آن قدر مالش می‌دهیم تا مخلوط حالت گلوله گلوله به خود بگیرد. در این مرحله باید دقت کنیم کره با حرارت دست ما آب نشود. می‌توانیم مخلوط کردن مواد را با دستگاه غذاساز نیز انجام دهیم که به مراتب سریع‌تر می‌شود، فقط اگر خمیر را با غذاساز هم زدید زیاد و با سرعت بالا این کار را انجام ندهید.

### فر را روشن می‌کنیم تا گرم شود

بگذارید حالا که به این قسمت از کار رسیده‌ایم نکته مهمی را برایتان بگویم که اوایل کار بارها باعث ناامیدی من از کیک و شیرینی‌پزی می‌شد! دمای بخت در فرهای گازی و برقی در بخت کیک و شیرینی یکی نیست و به طور معمول دمایی که در فرهای برقی مثل ماکروفر یا سایر نمونه‌ها باید برای بخت انتخاب کنیم حدوداً ۲۰ درجه کمتر از دمای فرهای گازی است. این عدد می‌تواند با توجه به فضا و اندازه فر برقی شما پنج درجه کمتر یا بیشتر باشد. اما در دستورهای آشپزی و شیرینی‌پزی عموماً به این مورد اشاره‌ای نمی‌شود و تنها یک دما که برای فر گازی است بیان می‌شود و اگر شما نکته تفاوت دمایی را ندانید در نهایت کیک و شیرینی سوخته و سفت تحویل می‌گیرید!

پس با این توضیحات اگر فر شما گازی است آن را روی دمای ۱۸۰ درجه بگذارید ولی اگر فر برقی دارید با دمای ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد آن را روشن کنید تا گرم شود. حالا کف قالب یا ظرفمان را کاغذ روغنی انداخته و حدود دو سوم از مخلوط جو دوسرپرک و مابقی مواد را روی کاغذ روغنی ریخته و آن را صاف و کمی با دستمان فشرده می‌کنیم. مخلوط خرمایی را که درست کرده بودیم به شکل یک لایه یکدست روی آن می‌ریزیم و صاف می‌کنیم. مابقی خمیر را روی لایه خرما پخش کرده و با فشار دست مقداری آن را فشرده می‌کنیم تا صاف و یکدست شود. ظرف را در فر از قبل گرم شده برای مدت ۳۵ تا ۴۵ دقیقه می‌گذاریم تا زمانی که روی آن تقریباً طلایی رنگ شود. پس از آن ظرف را از فر در آورده و اجازه می‌دهیم به دمای محیط برسد. سپس برای یک تا دو ساعت آن را در یخچال می‌گذاریم و پس از آن شیرینی را به شکل دلخواه برش می‌زنیم و در ظرف سرو می‌چینیم. این شیرینی خوشمزه تا چند روز در ظرف دردار در دمای محیط، یک یا دو هفته در یخچال و یک تا دو ماه در فریزر قابل نگهداری است.

**نکته:** پودر دارچین، شکر، پودر نارگیل، گردو و کنجد قابل حذف یا کم و زیاد شدن است. از اینکه این آموزش را تا انتها با من همراه بودید از شما سپاسگزارم. امیدوارم لحظات شیرین زندگیتان هر روز بیشتر از روز قبل باشد.



اگر خرما مانده یا خشک شده دارید که هیچ‌یک از اعضای خانواده‌تان به سراغشان نمی‌رود بهترین کار ساختن شیرینی‌های خوشمزه با آن خرماهاست. پس با این آموزش همراه شوید

