



**Всё о  
финиках**





## Продукты - чемпионы: **ФИНИКИ**



### *Полезные свойства:*

*содержат витамины А, В1, В2, В6, В9, Е, К*

*повышают иммунитет, являются профилактическим средством против онкоболезней*

*укрепляют сердце, печень и почки*

*являются прекрасным средством для снятия усталости и повышения настроения: питательные вещества и витамины тонизируют организм*

*полезны для мозговой деятельности, так как на 2,2 % состоят из белков*

*финики идеально подготавливают желудок, который не работал весь день, к приёму пищи, активируя выработку пищеварительных секретов и соков*

*на 50% состоят из сахара, что делает их весьма питательными*

Подготовил Махмутов Умар Ряшитович под руководством классного руководителя Шабановой Гульнары Юсуповны при поддержке папы Махмутова Р. А., с помощью мамы, бабушек Кадрии, Наири, имамов мечетей села Большой Чирклей.



## Содержание

Немного из истории.....	1 стр.
Путешествие в Китай.....	2 стр.
Как вырастить финики из косточки.....	3 стр.
Детская страничка.....	4 стр.
Целебные качества фиников.....	5 стр.
Подборка кулинарных рецептов.....	6 стр.





## Сказка о целебных качествах фиников

Жил-был молодой лесник. Все звери и птицы любили его за доброту. Всегда он заботился о них: лечил покалеченных, подкармливал голодных.

Однажды браконьеры ранили лесника и бросили его умирать в лесу. Когда ушли браконьеры, прибежали звери к своему раненому другу и принялись зализывать его раны. Забилося слабое сердце умирающего, порозовели его щеки.

— Смотрите, дышит лесник, значит, есть в нем еще сила жизни, — обрадовались звери.

— Много добра его сердце сделало, не должно оно умереть, — прокаркал мудрый старый ворон, которого лесник год назад освободил из ловушки. — Полечу в пустыню, за горами. Там, в оазисе, растет дерево, приносящее медовые плоды. Который год я плодами этими питаюсь, и не старею. Может, и друга нашего они к жизни вернут.

Улетел ворон, а звери прикладывали к ранам лесника травы целебные, промывали их родниковой водой. Вскоре воротился ворон с горстью коричневых блестящих плодов.



Лесник к тому времени совсем ослаб, хотя раны его стали затягиваться. Вложил ворон в рот лесника коричневую ягоду, тот проглотил ее и прошептал:

— Будто меда отведал. Что за сладкие плоды ты принес?

— Как называют их мне неведомо. Одно знаю — усталость они снимают, сил прибавляют и насыщают лучше мяса, — ответил ворон.

Каждый день приносил ворон чудесные плоды своему другу. Выздоровел лесник, поблагодарил своих лесных братьев за помощь и отправился в пустыню поглядеть своими глазами на чудо-дерево.

Ворон ему дорогу показал. Пришел лесник к высокому дереву с перистыми листьями, на котором огромными гроздьями висели коричневые ягоды, поклонился ему до земли и спросил с почтением:

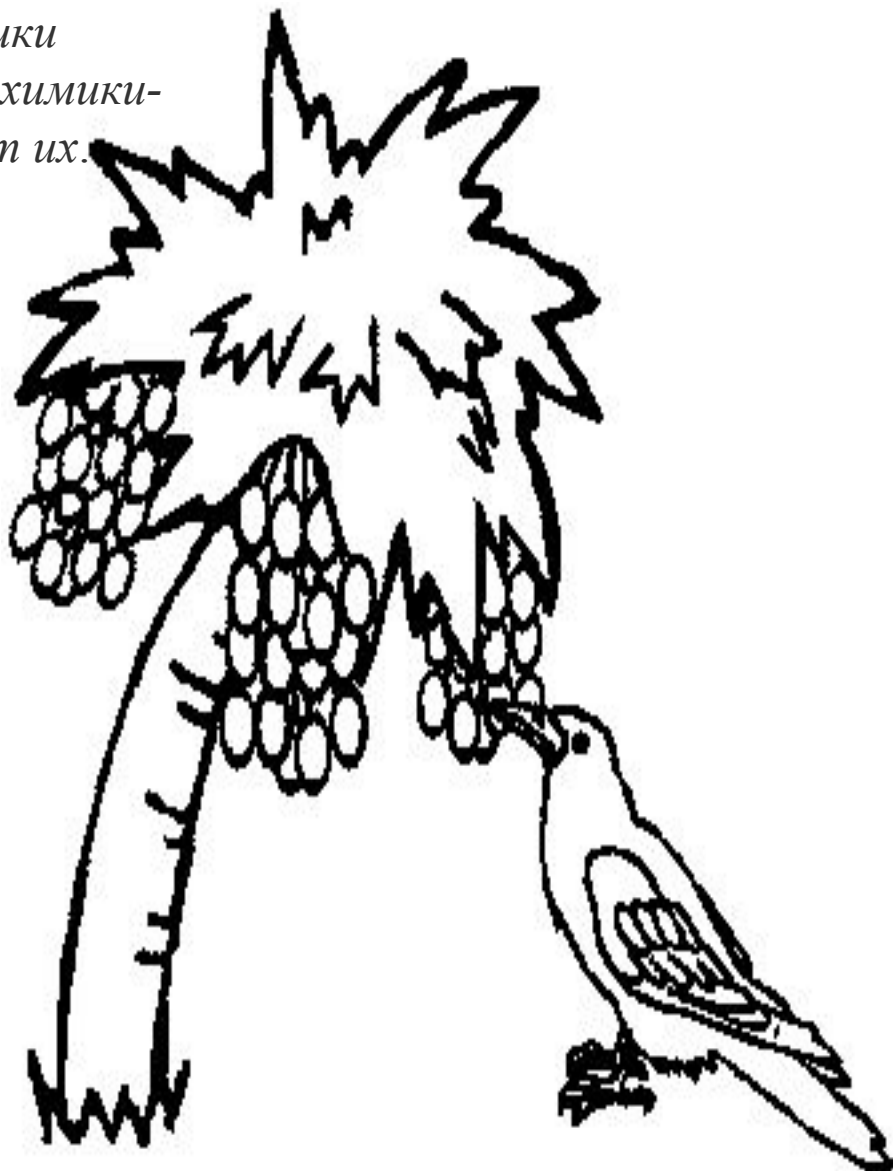
— Как зовут тебя, волшебное дерево?

— Зовут меня финиковой пальмой, а плоды мои называются финиками. Солнце и земля столько сладости и витаминов в них вложили, что несколько штук могут заменить человеку целый обед.



## Загадка

Растут они на пальме  
Ни для кого не тайна,  
Как сахар сладкие, смотри-  
Есть косточка у них внутри.  
Их любят очень школьники,  
Рабочие и дворники  
Дошкольники и химики-  
Ну, кто не любит их.



*Привет, дружок.*

Узнаешь? Я - финиковое дерево.  
Попробуй меня раскрасить!



# КАК ВЫРАСТИТЬ ИЗ КОСТОЧКИ?



При желании, финик можно вырастить в домашних условиях из косточки (даже от сухофрукта). Косточку нужно сначала просушить, а затем слегка надрезать или потереть наждаком твердую оболочку, залить косточку теплой водичкой и так оставить на пару суток, раз в день меняя воду.

Небольшую емкость для посадки следует наполнить торфом с добавлением земли, песка или опилок в пропорции 1:1. Подготовленный таким образом грунт нужно увлажнить, а потом углубить в него набухшую в воде косточку финика, погрузив ее вертикально. Глубина посадки составляет примерно 1,5 длины самой косточки. После этого емкость нужно поставить в темное местечко с температурой 30-35 градусов Цельсия и регулярно поливать.

Через месяц-полтора росток можно пересадить в емкость большего размера, заполненную дерном, песком, торфом, перегноем и древесным углем в пропорции 2:4:2:2:1 соответственно. Косточку от ростка пока отрывать нельзя, т. к. он все еще получает от нее питательные вещества. Вообще, лучше всего просто взять росток вместе с почвой из старого горшка и переместить в новый. Расположить его нужно в хорошо освещенном месте на южной или восточной стороне, но без прямого солнца.

Финиковая пальма тепло- и влаголюбива, поэтому не уставайте ее регулярно поливать (особенно летом) и опрыскивать тепленькой водичкой. Но не переусердствуйте с поливом, иначе ваша пальмочка начнет гнить. Месяца через 2, когда росток поднимется на 10-15 см, финик можно пересадить в более просторный горшок с тем же составом грунта и с дренажем в виде камней. Ухаживать за пальмой следует так же, как прежде, не забывая подкармливать ее специальной подкормкой (продается в специализированных магазинах) летом и весной – еженедельно, осенью – раз в 2 недели, а зимой – в месяц.







## "Сладкая конфетка"

Есть сладкие плоды на свете,  
Их обожают кушать дети,  
По цвету, словно шоколадки.  
Их имя — **финики**, ребятки.

Они на пальмах южных зреют  
И небольшой размер имеют.  
Овальные конфетки эти  
Всех сладостей вкусней на свете



## Путешествие в Китай



Цанчжоуский золотистый финик – лучший вид финика.

Существует гипотеза, что финики происходят из Китая, где его выращивают с давних времён. Археологи при раскопках руин древнего города Пейлиган в провинции Хэнань обнаружили окаменелости фиников, подтверждающие, что финики используют в Китае уже 7700 лет.

Во времена правления императора Сюаньюаня финики получили признание как оздоровительный и тонизирующий продукт. После этого они стали «Дворцовым деликатесом», который круглый год подавался в императорских покоях. Эта традиция долгие века оставалась неизменной.

Финики считаются особым традиционным оздоровительным тонизирующим продуктом.

Золотистые финики были первыми официально признаны как лекарственный продукт.





## Финиковая косточка

Некогда в одной маленькой деревушке Уцзячжуан жил старик Лао Ли со своей старухой. Не богато жили и не бедно. Даже рис изредка ели. Одна у них беда — нет да нет детей, а очень им хотелось чадо свое иметь.

Говорит как-то вечером Лао Ли жене:

— Эх, старуха, нам бы с тобой сынишку, пусть маленького, с финик величиной.

И что бы вы думали! Послало им в скорости Небо мальчика, и впрямь маленького, не больше финика. Не нарадуются старик со старухой и прозвали сына Цзао-хэ — Финиковая Косточка.

Идут годы, а Цзао-хэ хоть бы чуточку вырос. Так и остался величиной с финиковую косточку.

Поглядел однажды Лао Ли на сына, вздохнул тяжело и говорит:

— Цзао-хэ, Цзао-хэ! Что проку растить тебя! Не будешь ты мне помощником! Зря я радовался, когда ты на свет родился.

Мать отцу вторит:

— Вот и я, посмотрю на тебя, только расстраиваюсь.

Отвечает им Цзао-хэ весело:

— Не печалься, матушка, не грусти, батюшка! Маленький я, да удаленький! Возьми меня, отец, в поле.

Смышленным да усердным был Цзао-хэ. Быстро научился за плугом ходить, мулов погонять, а про хворост и говорить нечего, всегда больше всех собирал. Маленький он — везде проберется, куда другой и сунуться не смеет. А подпрыгнет — сразу на крышу запрыгнет.

Хвалят соседи Цзао-хэ, не нахвалятся. Собственным детям его в пример ставят:

— Поглядите на Цзао-хэ, маленький, да спорый! А вы! Лентяи, хоть и большие выросли.

Уж так счастливы Лао Ли с женой, что и сказать трудно! Да и что в том дивного! Не только усердный да ловкий у них сын, да еще и умный на редкость.

Вот что однажды с ним приключилось.

Была в один из годов засуха, ни зернышка крестьяне не собрали со своих полей. Самим есть нечего, а тут еще ямынь подать требует. Нечем крестьянам платить, и приказал тогда уездный начальник своим стражникам увести из деревни всех коров да мулов.

Увели стражники скот, плач да крик по всей деревне стоит. Посмотрел Цзао-хэ, послушал и говорит:

— Не печальтесь, люди, придумал я, как воротить коров да мулов.

Не поверили ему люди и отвечают:

— Сам маленький, а обещания большие!



Не стал Цзао-хэ спорить, а вечером прибежал ко двору уездного начальника, где коровы да мулы были привязаны, перепрыгнул через степу, дождался, пока стражники заснут, и залез в ухо к ослу:

Осел как закричит: э-хэ... э-хэ!.. Стражники мигом вскочили, прибежали — нет никого. Им и невдомек, что в ухо к ослу кто-то забрался.

Не успели лечь, осел опять закричал. Говорит тогда один стражник:

— Не обращайтесь внимания! Мало ли отчего осел кричит! Давайте лучше спать.

А Цзао-хэ только этого и надо. Дождался он, пока стражники уснут, отворил ворота и погнал скот в деревню.

Увидели крестьяне своих мулов да коров, обрадовались. Наутро узнал про все начальник уезда и до того рассердился, что рассказать трудно. Собрал он стражников и вместе с ними отправился в деревню проучить крестьян.

Увидел их Цзао-хэ, навстречу побежал и говорит начальнику:

— Это я коров да мулов вчера угнал. Делай со мной, что хочешь!

Тут как закричит начальник уезда:

— Скорей вяжите его!

Схватили стражники железную цепь, кинулись Цзао-хэ вязать, да где там! Проскочил Цзао-хэ через колечко, глядит, как стражники стараются, хохочет. Думал, думал начальник, как быть, и наконец придумал: велел он посадить Цзао-хэ в кошель и отнести в ямынь на суд.

Принесли стражники мальчишку в просторный зал.

Приказал тут начальник развязать кошель, показал стражникам на Цзао-хэ и говорит:

— Бейте, да сил не жалейте!

Взяли стражники каждый по палке, бьют, а никак в Цзао-хэ не попадут. Только стукнут — он уже с этого места на другое прыгнул. Они — туда, Цзао-хэ — обратно. Никак им с Финиковой Косточкой не совладать!

Начальник от злости аж позеленел, ногами затопал, орет:

— Еще людей да палок надо, черепашьи дети!

Опять Цзао-хэ прыгнул, и не куда-нибудь, а прямо на уездного начальника, ухватился за его ус и давай раскачиваться, будто на качелях. Забыл начальник обо всем на свете и как заорет:

— Вот он, вот он, держите его, бейте!

Хотел стражник палкой Цзао-хэ огреть, да в начальника угодил, зубы ему выбил, на пол повалил. Все, кто в зале был, кинулись к начальнику, поднимают его, утешают. Суматоха поднялась, тут Цзао-хэ в окно выпрыгнул, на крышу залез, хохочет и приговаривает:

— Так тебе и надо, так тебе и надо, будешь знать, как у бедных крестьян скот отбирать!







## Немного из истории

История финиковой пальмы неразрывно связана с Аравийским полуостровом, древней Месопотамией и Северной Африкой. И начало этой истории теряется во мраке веков, даже тысячелетий...

Финик, правильнее – финиковая пальма финиконосная (*Phoenix dactylifera* L.),

семейство Пальмы (Arecaceae, Palmae) – один из двенадцати представителей рода *Phoenix*, в котором собрались исключительно двудомные растения. Имеет обычно один прямой стройный ствол до 20-30 м высотой и до 80 см в диаметре, перистые листья до шести метров длиной, в количестве от 40 до 80 на взрослом растении. У основания ствола часто развивается поросль, используемая для вегетативного размножения.

Многочисленные цветки (иногда их число на одной пальме достигает двух тысяч) собраны в сложные соцветия, окружённые покрывалом. Плод (до 7 см длиной и 3 см диаметром) – ягодообразная цилиндрическая костянка с мясистым околоплодником и кутинизированной кожицей, имеющей янтарную, красноватую или же более тёмную окраску. Древесина используется как строительный материал, листья – для плетения различных изделий, покрытия крыш. Финиковая пальма в диком состоянии неизвестна; её родоначальником считают финик лесной (*Phoenix silvestris* Roxb.) из Восточной Индии; менее вероятно иная гипотеза – происхождении финиковой пальмы от африканского вида *Phoenix reclinata* Jacq.

Финиковая пальма замечательна своей высокой жаровыносливостью, солевыносливостью. И вместе с тем, для её успешного роста крайне важно следующее условие: неглубокое залегание грунтовых вод. Если это условие природой «соблюдено»: в ряде районов жарких пустынь Африки и Азии возникают оазисы, где финиковая пальма является основным (доминирующим) растением, способным переносить длительную жару.

Следствием создаваемого ею притенения на выжженной палящими солнечными лучами земле становится возможным выращивать хлебные злаки (которые, конечно, любят солнце – но до определённых пределов), овощи, маслины, виноград... Таким образом возникает очаг своеобразного оазисного земледелия – финиковая пальма и человек, можно сказать, издавна шли рука об руку в этих пустынных южных широтах. Жизнь народов, населяющих пустыни от Инда на востоке, через Аравийскую пустыню и Сахару до Атлантического океана, в прошлом всецело (да и сегодня в значительной степени) связана с этой пальмой.

Финиковая пальма финиконосная – типичное растение сухих субтропиков дающее съедобные вкусные плоды. Возраст финиковой пальмы может достигать ста лет. Рост её, кстати, происходит исключительно по ночам – рабочий день пальмы целиком занят фотосинтезом.

В прошлом веке финиковую пальму разводили в юго-западной части Туркмении (Кзыл-Атрек). Родиной же её, по всей видимости, является Южный Иран, южные районы древней Месопотамии. А возникновение культуры этого замечательного растения связано с древнейшими обитателями этого азиатского региона – ассирийцами, вавилонянами, древними шумерами (шумерийцами), государства которых сменяли друг друга на протяжении пяти последних тысячелетий...

Из Месопотамии финиковая пальма проникла в Аравию и Египет, причём задолго до наступления христианской эры. Естественно, что за тысячи лет возникло множество (около 5000) сортов, разделяющихся на три основные группы – «сухие», «полусухие» и «мягкие». «Мягкие» потребляются на месте свежими, в зрелом состоянии; плоды этих сортов содержат мало сахара. «Сухие» финики, высушенные на солнце, сахара содержат намного больше и могут храниться очень долго, можно сказать, годами. Что касается «полусухих» – эти предназначены на экспорт; они также высушиваются на солнце. После чего упаковываются в ящики и отправляются «в далёкие северные страны», то есть нам с вами.

Всем известно, что подсушенные финики приятны на вкус. Но вкус вкусом, а питательность имеет не меньшее значение, и с этим у фиников, согласитесь, всё в полном порядке: в готовых к употреблению плодах содержится от 60 до 70 % сахара, около 2 % жирного масла и почти 3 % протеина, что в сумме делает финиковую пальму важнейшим культурным растением во многих регионах. А финики, соответственно – наиважнейшим пищевым продуктом в ряде стран (особенно стран жарких, большую часть территории которых составляют пустыни и полупустыни), составляющим основное питание населения оазисов – причём как людей, так и животных.





Помимо всего прочего, местные жители всю используют и другие части пальмы, а не только финики: из волокна листовых черешков, смешав растительное сырьё с животным (верблюжьей шерстью), до сих пор изготавливают одежду (ткани для одежды), караванные палатки, шатры; волокно, получаемое из листьев, используется и для изготовления корзин, канатов, корабельных снастей (а корабли арабских торговцев, как известно, задолго до проникновения в Индийский океан европейцев бороздили океанские просторы). Использовалась и древесина финиковой пальмы – в первую очередь в качестве доступного строительного материала.

Сегодня под финиковой пальмой заняты огромные площади – около полумиллиона гектаров! На территориях, где существовала древняя Месопотамия, то есть в современном Ираке, насчитывается около двадцати миллионов этих растений! Кстати, почти весь урожай иракских фиников ранее шёл на экспорт и считался важной статьёй дохода государства.

В южной части Пиренейского полуострова, на весьма ограниченной территории, финиковая пальма культивируется ещё со времён владычества сарацинов - арабов. Здесь – единственное место в Европе, где она плодоносит; в иных южно-европейских регионах финиковые пальмы практически не плодоносят, выполняя декоративную функцию: в Италии, других странах Южной Европы их выращивают ради красоты. Зато хорошо плодоносит финиковая пальма в Аризоне и Калифорнии, самых жарких штатах, куда её завезли в восемнадцатом веке, и где она с 1890 года получила промышленное значение и официальное признание.



## ВИДЫ И СОРТА ФИНИКОВ

В мире насчитывается более 450 разновидностей фиников.

Очень большое значение придается им в Саудовской Аравии, на территории которой находятся священные для мусульман города Мекка и Медина и куда ежегодно тысячи и тысячи мусульман совершают паломничество. Саудовская Аравия считается одним из крупнейших производителей фиников в мире. В ней произрастает более 18 миллионов пальм, дающих 648 тысяч тонн урожая ежегодно. Здесь на государственном уровне оказывается поддержка производству фиников. Постоянно увеличиваются площади финиковых садов, в их почву регулярно вносятся органические и минеральные удобрения. В общем, делается все для того, чтобы финик занимал важное место в национальной экономике страны.

Эта сельскохозяйственная культура получила развитие во всех регионах Королевства. Увеличилось количество сортов фиников. Далее мы приведем названия и описания основных сортов фиников, выращиваемых в разных регионах страны:

- ас-суккари — наилучший сорт фиников. Финики этого сорта продолговатой формы, выпуклые посередине, желтого цвета, очень сладкие. Обладают восхитительными вкусовыми качествами, употребляются на всех стадиях своего созревания. Возможная форма хранения — замораживание. В сушеном виде очень мягкие;
- \* шакра — самый распространенный сорт. Цвет фиников светло-красный. Когда их высушивают, они становятся темными, ближе к черному цвету. Один из важнейших коммерческих сортов ввиду высокой урожайности, хранения; низкой стоимости и возможности долгого хранения.
- \* наббут сайф — в начальной стадии своего созревания финики этого сорта желтые. Затем они приобретают золотистый оттенок. А когда созревание завершается, становятся красными. Финики продолговатой яйцевидной формы, выпуклые по центру;
- \* хадри — в начальной стадии своего созревания финики темно-зеленого цвета. Когда созревают полностью приобретают желтую окраску. Финики крупные, продолговатой формы, мякоть обладает небольшой волокнистостью;
- \* сак'и — один из очень известных сортов. Финики этого сорта крупные, цилиндрической формы, желтого цвета;
- \* шиши — в начальной стадии своего созревания финики этого сорта светло-желтого цвета. Когда созревают, приобретают привлекательную золотистую окраску;
- \* бархи — финики этого сорта желтого цвета. Их отличает очень сладкий вкус. Имеют коротко-цилиндрическую, почти шарообразную форму. Одна пальма этого сорта способна давать ежегодно около 115 кг плодов;
- \* мактуми — финики этого сорта ярко-желтого цвета. Обладают превосходным вкусом. Очень нежные и сочные;
- \* 'ажва — финики этого сорта яйцевидной формы. На начальной стадии своего созревания они красного цвета, затем приобретают каштановый окрас. Распространены в Медине. Пальмы этого сорта имеют среднее плодоношение и цветут в период хаджа;
- \* ханизи — этот сорт имеет красные плоды;
- \* разиз — сорт мягких фиников. На ранней стадии своего созревания плоды желтого цвета. После высушивания они приобретают золотистую окраску. Пальмы этого сорта дают очень богатый урожай;
- \* халас — финики этого сорта на начальной стадии своего созревания желтого (абрикосового) цвета. Когда же плод полностью созревает, он приобретает янтарно-красный окрас. Обладает превосходными вкусовыми качествами. Употребляется в пищу на всех стадиях своего созревания;



\* 'анбара — сорт мягких и крупных по размерам (диаметр достигает 2,5-3 см) фиников.

Плоды продолговатой формы, красного цвета.

\* шалаби — финики этого сорта очень большие по размеру и мягкие по консистенции.

Созревшие плоды желтого (апельсинового) цвета.

\* халва — финики этого сорта красного цвета;

\* суллаж — на ранней стадии своего созревания финики этого сорта желтого цвета.

Полностью созревшие плоды янтарно-золотистого цвета. Период созревания — начало сезона совершения хаджа. Финики — сладкие на вкус, производятся в Медине;

• барни — сорт полусухих крупных фиников. Плоды желтого цвета. Финики этого сорта также производятся в Медине;

\* ар-русанна — финики этого сорта средние по размерам, яйцевидной формы. Длина плода достигает 3,5-4 см, вес — от 13 до 15 г. Финики желтого цвета, сладкие на вкус (даже еще не созревшие). Имеют длительный срок хранения;

\* набта 'али — плоды этого сорта бывают среднего и крупного размеров. Имеют продолговатую яйцевидную форму. Длина плода колеблется от 3,5 до 4,5 см, диаметр 2,5-3 см, цвет — желтый. Пальмы этого сорта фиников чрезвычайно плодovиты.

Одно дерево в год дает в среднем 95 кг урожая;

\* дакалат нур — это очень редкий сорт полусухих фиников. Размер плодов — от средних до крупных. Форма — продолговатая, яйцевидная. Цвет — от красного (цвета амбры) до оранжево-розового, кораллового. Это поздний сорт. Пальмы его плодovиты, одна может дать в год от 90 до 120 кг фиников;

\* мунифи — финики этого сорта яйцевидной формы, желтого цвета. Вес одного плода может достигать 20 г. Пальмы этого сорта не очень плодovиты: в год одна дает не более 70 кг урожая. Финики созревают в конце сентября;

\* ас-сибака — мало распространенный сорт фиников. Пальмы плодovиты, одна может давать в год в среднем 145 кг урожая. Плоды крупные, их вес колеблется между 19,35 и 19,62 г. Имеют цилиндрическую форму. Цвет — от желтого до бурого и темно-коричневого. Кожица толстая, заметно сморщенная. Мякоть маловолокнистая. На вкус сладкие, слегка вяжущие;

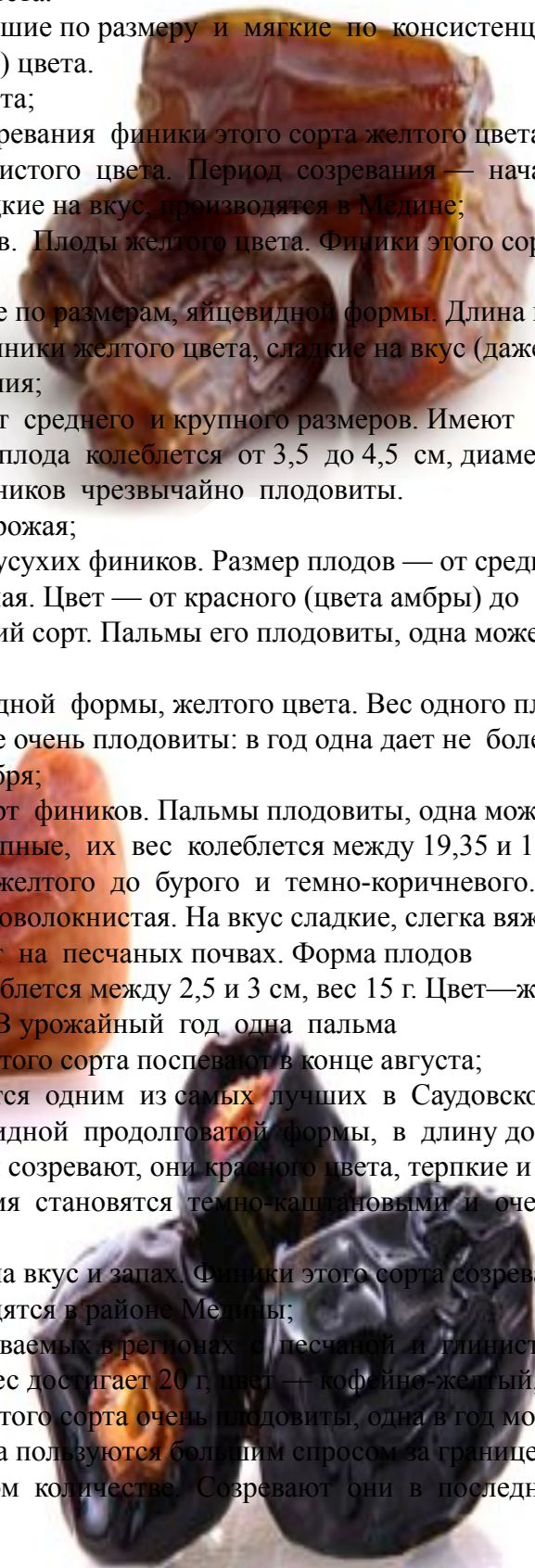
\* рашудийа — данный сорт выращивают на песчаных почвах. Форма плодов цилиндрическая, продолговатая. Длина колеблется между 2,5 и 3 см, вес 15 г. Цвет — желтый, апельсиновый. Это сорт сухих фиников. В урожайный год одна пальма

может давать до 200 кг плодов. Финики этого сорта поспевают в конце августа;

\* ас-сафави — этот сорт фиников считается одним из самых лучших в Саудовской Аравии. Плоды средних размеров, яйцевидной продолговатой формы, в длину достигают 3-3,9 см, в диаметре 1,8-3,1 см. Когда финики созревают, они красного цвета, терпкие и вяжущие на вкус, но через некоторое время становятся темно-каштановыми и очень вкусными.

В высушенном состоянии они приятные на вкус и запах. Финики этого сорта созревают к концу сезона совершения хаджа. Производятся в районе Медыны;

\* ал-'асила — сорт сухих фиников, выращиваемых в регионах с песчаной и глинистой почвой. Длина плода составляет 3-5 см, вес достигает 20 г, цвет — кофейно-желтый, форма — продолговато-цилиндрическая. Пальмы этого сорта очень плодovиты, одна в год может давать до 200 кг урожая. Финики этого сорта пользуются большим спросом за границей, поэтому хорошо идут на экспорт в большом количестве. Созревают они в последних числах августа.



## Финики - любимое дерево Пророка.

Финиковая пальма и плоды этого дерева были дороги пророку Мухаммаду, а слово «финики» упоминается в Священном Коране более 20 раз. В Коране финиковая пальма упоминается много раз.

В 15 случаях о ней говорится как о подарке Аллаха людям. Пророк Мухаммад (салляллаху аляйхи ва саллям) считал молоко и финики лучшей пищей, доступной человеку. Кроме того, он говорил, что финики — это отличное лекарственное средство. Того же мнения придерживались и его ближайшие последователи.

Финиковая пальма укрыла Святую Марию (мир ей), когда та рожала пророка Иисуса (мир ему), и по совету ангела она подкреплялась финиками во время схваток и после родов. А первые тексты Корана были написаны на пальмовых листьях. Существует несколько историй о пальмах и Пророке Мухаммаде (салляллаху аляйхи ва саллям). Одна из них рассказывает о том, что в старости Пророк (салляллаху аляйхи ва саллям) имел обыкновение читать проповедь со ствола финиковой пальмы, который служил ему опорой.

Но однажды ему сделали минбар, деревянную кафедру.

Когда он начал читать проповедь перед молитвой в отдалении от своего привычного места, дерево, разлученное с Посланником Аллаха (салляллаху аляйхи ва саллям), горько заплакало. Первая мечеть, возведенная в Медине, была сделана из стволов пальмы и кирпичей. И до сих пор зиярат Пророка (салляллаху аляйхи ва саллям) украшают декоративные изображения пальмовых листьев. Из листьев и стволов пальмы были сделаны дома, в которых жили жены Пророка Мухаммада. Пророк (салляллаху аляйхи ва саллям) употреблял в пищу любые финики, но особенно ценил сорт ажва. У финиковой пальмы длинная история, связанная со многими странами мира, где ее почитали, оберегали. Она всегда была источником пищи для людей и для скотины, ее использовали как строительный материал для возведения жилищ, а также для изготовления домашней утвари. Ее считают одной из древнейших сельскохозяйственных культур, которые впервые стал выращивать человек.

Пророк Мухаммад, сказал, что они являются защитой от многих болезней и эпидемий. Однако два сорта – “барни” и “аджва алия” он выделил особо. ”Кто утром съест семь фиников “ажва”, тому в тот день не причинят вреда ни яд, ни колдовство”, – передается в одном из хадисов.





## Медицина Пророка (с.а.с)

Согласно исследованиям диетологов со всего мира, употребление всего одного финика и стакана молока в день способно поддерживать в организме идеальный баланс необходимых ему микро и макроэлементов. И это сунна Пророка Мухаммада (с.а.с) и научный факт.

Пророк Мухаммад (мир ему и благословение) говорил о финиковой пальме: «Среди всех деревьев есть дерево, напоминающее мусульманина. Его листья не опадают». В хадисе говорится: «...начинайте разговоры финиками. Если же фиников нет, то изюмом. Если же нет и изюма, то просто водой. Воистину, вода — очищает». Из этого хадиса, а также из того, что в Священном Коране финики упоминаются 20 раз, видно, какова польза фиников для организма.

Многовековой опыт жизни человечества показывает преимущества и неслучайность исламских предпочтений и выбора. Современная наука установила, что финики играют очень ответственную роль в полноценном рационе человека. Они предпочтительнее других фруктов своим разнообразным составом: железо, фосфор, медь, марганец, магний, калий и многие другие элементы. Финики, безусловно, являются короной сладостей и пищей, идеальной для легкого и быстрого пищеварения.

Более того, всего через полчаса после употребления фиников даже к очень уставшему человеку возвращаются силы, и восстанавливается энергия. Небезынтересно отметить, что в первые годы становления Ислама именно финики являлись неотъемлемым компонентом рациона воинов. Финики известны как превосходный стимулятор мышц и являются лучшей едой воина, готовящегося к битве. Финики обычно носили в специальных мешках, которые прикреплялись по бокам.

Говорят Марьям, мать пророка 'Исы (мир ему), подкреплялась финиками во время родовых схваток. Научные эксперименты показали, что финики содержат особые стимуляторы, которые укрепляют мышцы матки в последние месяцы беременности. А это в свою очередь не только облегчает процесс самих родов, но и уменьшает срок послеродового кровотечения.

Кроме вышесказанного, финики содержат и такие элементы, которые обогащают материнское молоко важнейшими витаминами для полноценного развития здорового ребенка, повышая сопротивляемость организма малыша множеству заболеваний. В финиках есть особые элементы, помогающие устранить депрессивные состояния, весьма характерные для беременных женщин. Учитывая все эти факторы, именно финики как лучшую еду рекомендуют диетологи беременным и кормящим женщинам. Наш любимый Пророк Мухаммад (мир ему и благословение) очень рекомендовал финики особенно беременным и кормящим женщинам для развития здорового потомства. Современные диетологи рекомендуют финики детям, неуравновешенным и страдающим нервными расстройствами.

Пророк Мухаммад (мир ему и благословение) советовал употреблять финики как лекарство против болезней сердца. Ученые наших дней рекомендуют их и при заболеваниях дыхательных путей.

Мать правоверных Аиша, жена Пророка Мухаммада (мир ему и благословение), рекомендовала финики как прекрасное средство против головокружения. Любопытно отметить то, что Аиша, испробовав множество средств для прибавления в весе, смогла поправиться лишь при помощи употребления фиников с огурцами. И считала именно этот рецепт самым удачным. По-видимому, она была права, ведь в 1 кг фиников содержится около 3 тысяч калорий, которые вполне могут заменить суточный минимум активного человека.

Арабы зачастую сочетают потребление фиников с молоком, йогуртом или хлебом, маслом и рыбой. Такое сочетание, несомненно, обеспечивает вкусное питательное блюдо, полезное и телу, и уму.

Финики очень богаты различными витаминами и минералами. Также они богаты кальцием, а значит, способствуют укреплению костей. Если уровень кальция в организме человека падает, то это приводит к хрупкости костей, зубов и прочим заболеваниям. Таким образом, финики помогают нам даже и в этом вопросе, не давая уровню кальция опуститься ниже должного.

Финики, оказывается, очень важны и для наших глаз, предотвращая ослабление зрения. Кроме того, они являются эффективным средством для профилактики рака желудка. Постящиеся мусульмане начинают разговение с фиников, потому что уже при употреблении всего нескольких фиников чувство голода исчезает. И если после этого постящийся удовлетворится небольшим количеством еды и не станет переедать, он не причинит вред ни духовному, ни физическому здоровью, ведь известно из хадисов, что переедание — первейшая причина множества болезней и очерствления духа.

Используя финики в ежедневном рационе, наш организм обеспечен неповторимым сочетанием витаминов и высоким уровнем поступления необходимых человеку набором микроэлементов.

Витамин А, например, благотворно влияет на зрение, обеспечивая нормальную деятельность зрительных анализаторов и мышц. Витамин В1 или так называемый тианин успокаивающе действует не только на нервную систему, но и выступает как антиоксидант, защищая наш организм от разрушительного воздействия окружающего мира, а витамин В2, участвуя в процессе обмена веществ, поддерживает заряд бодрости и энергии.

Важнейшую роль при беременности играет витамин В9 или фолиевая кислота. Она поддерживает иммунную систему, способствует стабильному образованию и функционированию белых кровяных телец, являющихся в организме основным строительным материалом для новых клеток. Фолиевая кислота незаменима при беременности, так что необходимость фиников для будущих и кормящих мам неоспорима. Финики богаты не только витаминами, но и уникальным сочетанием минералов. Например, калий является важнейшим компонентом, отвечающим за водный баланс в организме, обеспечивает мозг кислородом, нормализуя, таким образом, мозговую деятельность и стабилизируя давление.

Соединения кальция и фосфатов в организме способствует правильному формированию костной ткани, что очень важно для будущего скелета и косточек малыша.





# Рецепты

## ВОЛШЕБНЫЕ КОНФЕТЫ

- финики — 1 стакан.
- орехи любые — 0,5 стакана.
- мед — 2 ст. л.

Орехи растолочь и смешать с медом. Финики надрезать, вынуть косточки и начинить полученной смесью. Затем завернуть в конфетные обертки.

## ТОРТ «АРАБСКАЯ НОЧЬ»

Финик (чем мягче, тем лучше) — 300 г

Сода — 1,5 ч. л.

Сахар — 1 стак.

Маргарин — 100 г

Яйцо — 1 шт

Мука — 2 стак.

Молоко сгущенное (вареное) — 1 бан.

Масло сливочное — 250 г

Орехи грецкие (по вкусу)

Шоколад темный — 100 г



Финики очистить от косточек и очень мелко порезать, засыпать 1 ч.л. соды и залить стаканом крутого кипятка. Накрыть крышкой и отставить. Когда финики разопреют, можно дополнительно слегка пробить их блендером, но можно обойтись и без этого.

Выложить разопревшие финики в чашу, добавить сахар, горячий растопленный маргарин, слегка взбитое яйцо и перемешать.

Всыпать муку и снова перемешать. Затем добавить половину чайной ложки соды, погашенной уксусом. Вымесить тесто до однородности.

Получится пышная масса. Разделить ее на 2 части и выложить в 2 формы, смазанные маслом. Выпекать в предварительно нагретой духовке около 20 минут. Можно печь и в одной форме последовательно два коржа. Просто снимать их надо, когда они остынут, поэтому в одной форме получается дольше.

Сгущенку взбить с размягченным до комнатной температуры маслом. Первый корж намазать кремом и густо посыпать обжаренными размолотыми орехами.

Положить второй корж, смазать очень тонко кремом, обсыпать орехами и прижать их. Затем выложить слой крема и разровнять. Края торта тоже смазать кремом.

Шоколад разломать на кусочки, растопить на водяной бане, выложить в корнетик и нарисовать на торте орнамент.

На листе пекарской бумаги, слегка смазанном маслом оформить шоколадом боковые элементы. Дать им застыть в холодильнике. Затем, аккуратно, широким ножом, снять их с бумаги и приложить к бокам торта.

Сверху посыпать серебряными бусинками или разноцветной посыпкой.

Сушёные финики нередко добавляют в салаты, десерты и выпечку, фаршируют их черносливом и орехами (иногда вместе со сливочным сыром), а самими финиками фаршируют мясо (например, делают говяжьи или куриные мясные конвертики, наполненные измельченными финиками со сметаной и специями).



### КРУАССАНЫ С ФИНИКАМИ И МЁДОМ

финики без косточек	4 шт.
мед	2 ч. л.
пшеничная мука	1 ст. л.
сахарная пудра	1 ч. л.
сливочное масло	1 ч. л.
тесто слоеное дрожжевое	100 г



Раскатать прямоугольный пласт теста толщиной 3-5 мм.

Разрезать его на одинаковые прямоугольники, длины боковых сторон которых будут больше, чем основание.

Смазать каждый треугольник небольшим количеством меда и на широкий край положить финик без косточки.

Завернуть тесто от широкого края к узкому так, чтобы получился такой рулетик, и придать ему форму месяца.

Предварительно разогреть духовку до 200°C.

Выстелить противень бумагой для выпечки и смазать сливочным маслом.

Выложить на бумагу круассаны и поставить в духовку. Выпекать при температуре 190°C 10-15 минут до зарумянивания корочки.

Готовые круассаны вытащить из духовки и остудить, а затем присыпать небольшим количеством сахарной пудры.



## **ТОРТ «МАРТЫШКИНА РАДОСТЬ»**

### **ДЛЯ ТЕСТА:**

Финики

300

Мука

2

Сахар

1

Сода пищевая

1

Маргарин

100

Яйца

1

### **ДЛЯ КРЕМА:**

Вареное сгущенное молоко

1

Сливочное масло

250

Грецкие орехи

100

### **СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Финики мелко нарезать, залить стаканом кипятка , добавив 0,5 ч.л соды, помешать , закрыть крышкой и оставить на 30 мин.
2. Растопить маргарин, добавить 1 стакан сахара, 1 яйцо и 1 ч.л. соды , гашеной в уксусе, добавить муку все перемешать и соединить с финиками.
3. Готовое тесто разделить на 2 части и выложить в формы, покрытые бумагой для выпечки чуть присыпанную сухарями или манкой. Выпекать коржи при 180 град.20 мин. Дать остыть разрезать вдоль каждый корж на 2 коржа.
4. Крем: сгущенку и слив. Масло соединить и взбить миксером.
5. Собираем торт: коржи промазать кремом, посыпать орехами и соединить. Верх и бока торта так же смазать кремом и обсыпать орехами. Дать пропитаться 2 часа
6. На фото торт сделан из расчета двойной нормы т.е. на каждый корж я использовала перечисленные продукты и затем коржи разрежала пополам. Торт очень легко готовится, особенно если заранее будут порезаны финики и пожарены орехи. Орехи я жарю, даю им остыть затем кладу на одну половину полотенца, накрываю второй и скалкой прокатываю несколько раз .Вместо маргарина можно использовать слив. масло , торт хуже не будет



## СОХРАНИТЬ В КУЛИНАРНУЮ КНИГУ

### **ЛИЧНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ О РЕЦЕПТЕ:**

Конфеты, которые не дадут сливочным сладостям соблазнить вас!

Можно давать детям. В конфетах нет сахара, сладость за счет фиников. Все ингредиенты полезные. Также можно угостить вегетарианцев и даже сы...

Читать дальше

### **ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ**

Изменить состав рецепта

Какао-порошок

2

Грецкие орехи

70

Миндаль

70

Финики

70

Вода

50

1. Добываем из шкафа кофемолку, бодро и шумно измельчаем орехи. Представляем себя мельником, делаем ореховую муку, добавляем в муку какао.
2. Беспощадно измельчаем финики с водой - получаем пюре.
3. Мешаем все ручками, формируем небольшие конфеточки. Обычно ближе к концу начинают получаться конфетища, надоедает лепить маленькие шарики.
4. Обваливаем шарики в посыпке (миндаль, кокос, какао, овсяная мука, мак и т.д.).
5. Отправляем все в холодильник.

Пропорции для ориентира - 1 часть миндаля, 1 часть грецких, 1 часть фиников. Нужно просто пробовать конфетную массу и корректировать количество фиников, какао и орехов. Я делаю на глаз и на вкус. Иногда растапливаю черный шоколад (70-80%) и окунаю в него конфетки. Этот вкус нравится всем (кроме деток, шоколад очень горький для них), но так готовлю редко, только на праздники. С шоколадом много возни, да и конфетки тогда точно не для сыроедов))





## ПИРОГ С ФИНИКАМИ «ЛАКОМКА» ДЛЯ ТЕСТА:

Мука

1

Сливочное масло

125

**ДЛЯ НАЧИНКИ:**

Творог

250

Куриные яйца

2

Сахар

1

Сода пищевая

0.2

Финики

100

Замешиваем тесто, перемешав муку и масло, можно это делать вилкой, можно руками. Формируем из теста шар и кладем в пакет. Отправляем в морозильник минут на 40. Для начинки моем и режем финики, затем перемешиваем все ингредиенты. Можно сделать это вручную вилкой или в блендере. Готовим форму, выстелив ее пекарской бумагой.

Через 40 минут достаем тесто, делим пополам. Одну часть теста трем на крупной терке в форму, затем выливаем в форму начинку.

И сверху трем остатки теста.

Ставим в духовку на 180 градусов, и ждем, пока зарумянится.

Наша "Лакомка" готова.



