

## تمور بوستحمي



كيلو 1



غرام 500

السيادة الغذائية	<b>تصنيف</b>
تمور بوستحمي	<b>المكونات</b>
<p><b>م.ن.ق (مجموعة المصالح الاقتصادية) مزكيطة</b></p> <p>تأسست مجموعة المصالح الاقتصادية في عام 2013 لتوحيد 10 تعاونيات للتمور من واحة مزكيطة، على بعد بضعة كيلومترات جنوب أكدز، في وادي نهر درعة تمثل أشجار النخيل المحصول الرئيسي في الواحة ، مع حوالي 312600 نخلة موزعة على مساحة 3126 هكتار. تقوم جميع القرى في المنطقة بجمع التمور ، ولكن حتى قبل إنشاء مجموعة المصالح الاقتصادية الخاص بنا ، كانت كل واحدة بحاجة إلى تحسين التغليف ولديها غرفة للتخزين والحفظ. بفضل التعاون البلجيكي ، أنشأنا ، معاً ، وحدة إنتاج للتخزين والتعبئة والتوزيع ، مع غرف التبريد والعاملين.</p>	<b>المنتج</b>
قرية تكاترت تفارجيت ، بلدية مزكيطا أكدز ، إقليم زاكورة ، جهة درعة تافيلالت	<b>مكان الإنتاج</b>
شهادة ONSSA (المكتب الوطني للأمن الصحي للمنتجات الغذائية)	<b>الشهادات</b>
<p>يتم جمع التمور من شهر أكتوبر إلى ديسمبر من كل عام من قبل التعاونيات التي تشكل مجموعة المصالح الاقتصادية الخاصة بنا. يحضر كل منهم التمور إلى وحدة الإنتاج للتبخير. ثم نختارها ونغسلها ونجففها باتباع الإجراءات الصحية الخاصة بشهادة ONSSA. بعد العملية ، نقوم بتخزين التمور في غرف باردة عند درجة حرارة منخفضة جداً لتقليل احتمالية هجوم الطفيليات وفترة صلاحية أطول (مدة سنتان).</p> <p>البوستحمي عبارة عن مجموعة متنوعة من التمور صغيرة الحجم لكنها غنية بالمعادن (816 مجم من البوتاسيوم ، 87 مجم من المغنيسيوم ، 0.8 مجم من الحديد ، 0.4 مجم من النحاس ، 0.3 مجم من الزنك و 0.25 مجم من المنجنيز في 100 جرام من التمر) بالإضافة إلى الفركتوز والجلوكوز والسكروز والألياف.</p>	<b>الطريقة وسلسلة الإنتاج</b>
<p>تمتلى التمور بالسكر وهي وجبة خفيفة رائعة عندما تحتاج إلى طاقة. تساعد ألياف التمر على تطبيع مستويات الكوليسترول في الدم وتساعد على إطالة الشعور بالشبع مما يجعلها وسيلة ممتازة لكسر الجوع بين الوجبات. تحتوي ثمار التمر على العديد من المعادن بما في ذلك المغنيسيوم والبوتاسيوم ، وهي مفيدة لتقليل التعب والإرهاق ، وكذلك الزنك والنحاس والمنغنيز والسيلينيوم. لذلك فهي ممتازة لإعادة دمج الأملاح المعدنية ، خاصة لمن يمارسون الرياضة. في مجال الطهي ، تتناسب التمور بشكل مثالي مع الجبن والماسكاربوني ، أو مع الفواكه المجففة مثل الجوز أو اللوز أو البندق. يُنصح بإبقاء العبوة مغلقة ومفتوحة في الثلاجة</p>	<b>نصائح للاستخدام</b>

