



شركة الحريثاني والتاج

Al-Haritani & Al-Taj



شركة الحريتاني والتاج

Al-Haritani & Al-Taj

تأسست شركة الحريتاني والتاج بين عامي 1971 و1972 في منطقة سرمداء، مدينة إدلب، سوريا. منذ نشأتها، رسخت الشركة مكانتها كواحدة من الشركات الرائدة في مجال تجارة وتعبئة التوابل والبهارات في المنطقة. بفضل التزامها بأعلى معايير الجودة والابتكار، أصبحت الشركة مرجعاً موثوقاً به في السوق، حيث تجمع بين الخبرة التقليدية والتقنيات الحديثة لتقديم منتجات غذائية تلبي احتياجات العملاء.

شركة الحريتاني والتاج تتميز بتنوع منتجاتها وجودتها العالية، حيث تشمل قائمة منتجاتها التوابل المجففة مثل النعناع والهال والفليفلة، إلى جانب السكر، الرز، والعبوات المخصصة لتعبئة رب البندورة والمكدوس. علاوة على ذلك، تقدم الشركة مجموعة واسعة من البقوليات والمواد الغذائية الأخرى. بفضل امتلاكها لمجموعة متطورة من الماكينات المخصصة في التعبئة والتغليف، نجحت الشركة في تلبية متطلبات الأسواق المحلية والدولية، حيث عقدت شراكات استراتيجية مع العديد من الشركات العالمية المرموقة.

من خلال موقعها الإلكتروني ALHARITANI.COM، تعرض شركة الحريتاني والتاج جميع أعمالها وإنجازاتها، مما يتيح للعملاء والشركاء فرصة الاطلاع على جودة منتجاتها وخدماتها. ومع سجل تجاري وصناعي موثقين، تسعى الشركة دوماً إلى تعزيز مكانتها في السوق والالتزام بتقديم أفضل المنتجات التي تواكب تطلعات العملاء، مستندة في ذلك إلى تاريخها العريق وسمعتها التي بناها خلال عقود من العمل الجاد والمستمر.

AL-HARITANI AND AL-TAJ COMPANY WAS ESTABLISHED BETWEEN 1971 AND 1972 IN THE SAR-MADA AREA OF IDLIB, SYRIA. SINCE ITS INCEPTION, THE COMPANY HAS SOLIDIFIED ITS POSITION AS ONE OF THE LEADING COMPANIES IN THE TRADE AND PACKAGING OF SPICES AND SEASONINGS IN THE REGION. THROUGH ITS COMMITMENT TO THE HIGHEST STANDARDS OF QUALITY AND INNOVATION, THE COMPANY HAS BECOME A TRUSTED REFERENCE IN THE MARKET, BLENDING TRADITIONAL EXPERTISE WITH MODERN TECHNIQUES TO DELIVER FOOD PRODUCTS THAT MEET CUSTOMER NEEDS.

AL-HARITANI AND AL-TAJ COMPANY IS DISTINGUISHED BY THE DIVERSITY AND HIGH QUALITY OF ITS PRODUCTS, WHICH INCLUDE DRIED SPICES SUCH AS MINT, CARDAMOM, AND PAPRIKA, IN ADDITION TO SUGAR, RICE, AND SPECIALIZED PACKAGING FOR TOMATO PASTE AND PICKLED EGGPLANTS. FURTHERMORE, THE COMPANY OFFERS A WIDE RANGE OF LEGUMES AND OTHER FOOD PRODUCTS. WITH ITS ADVANCED ARRAY OF PACKAGING AND PROCESSING MACHINES, THE COMPANY HAS SUCCESSFULLY MET THE DEMANDS OF BOTH LOCAL AND INTERNATIONAL MARKETS, FORGING STRATEGIC PARTNERSHIPS WITH MANY RE-OWNED GLOBAL COMPANIES.

THROUGH ITS WEBSITE, ALHARITANI.COM, AL-HARITANI AND AL-TAJ COMPANY SHOWCASES ALL ITS WORK AND ACHIEVEMENTS, PROVIDING CUSTOMERS AND PARTNERS WITH THE OPPORTUNITY TO EXPLORE THE QUALITY OF ITS PRODUCTS AND SERVICES. WITH DOCUMENTED COMMERCIAL AND INDUSTRIAL REGISTRATIONS, THE COMPANY CONTINUALLY STRIVES TO ENHANCE ITS MARKET POSITION AND IS COMMITTED TO DELIVERING THE BEST PRODUCTS THAT MEET CUSTOMER EXPECTATIONS, DRAWING ON ITS RICH HISTORY AND THE REPUTATION IT HAS BUILT OVER DECADES OF HARD WORK AND DEDICATION.



+963 955 274 827
WWW.ALHARITANI.COM

كزبرة

واسمها العلمي (كورياندروم ساتيفوم) هي نبات عشبي حولي ذو رائحة عطرية قوية, تشبه الكزبرة نبتة البقدونس في شكلها, ويمكن التفريق بين الكزبرة والبقدونس من خلال الرائحة النفاذة لنبات الكزبرة بالإضافة إلى شكل الأوراق حيث أن أوراق نبتة الكزبرة صغيرة الحجم وتحتوي على عدد أكبر من الزوايا المدببة بعكس أوراق نبتة البقدونس التي تكون كبيرة نوعاً ما وتحتوي على عدد قليل من الزوايا المدببة.

Coriander

Its scientific name is (Coriandrum sativum). It is an annual herbaceous plant with a strong aromatic smell. Coriander resembles parsley in its shape. Coriander can be distinguished from parsley by the pungent smell of the coriander plant in addition to the shape of the leaves, as the leaves of the coriander plant are small in size and contain a greater number of pointed corners, unlike the leaves of the parsley plant, which are somewhat large and contain a small number of pointed corners.



كمون

نبات عشبي حولي محدود النمو , أوراقه مركبة رفيعة لونها أخضر داكن ويحمل النبات أزهاراً صغيرة بيضاء - أرجوانية في نورات خيمية والثمار بيضاوية مستطيلة تنشق كل منها بسرعة عند جفافها إلى ثميرتين منحنتين. ولون الثميرة أخضر زيتوني، ورائحتها عطرية وطعمها مُر قليلاً.

cumin

An annual herbaceous plant of limited growth, its leaves are compound, thin, dark green in color. The plant bears small white-purple flowers in umbel inflorescences. The fruits are oblong ovals, each of which splits quickly when dry into two curved fruits. The color of the fruit is olive green, its smell is aromatic, and its taste is slightly bitter.



حبة البركة

فوائد الحبة السوداء عديدة ومدهشة، حيث استخدمت بذور حبة البركة لصنع الدواء منذ أكثر من ٢٠٠٠ عام، وقد استخدمت هذه البذور لعلاج الصداع وآلم الأسنان واحتقان الأنف والربو والتهاب المفاصل والديدان المعوية، والتهاب ملتحمة العين بالإضافة لعلاج العديد من الحالات الأخرى، تستخدم الحبة السوداء أو الحبة السوداء في العصر الحديث بشكل شائع، لعلاج الربو والسكري، وارتفاع ضغط الدم، وخسارة الوزن، وغيرها من الحالات، ولكن لا يوجد دليل علمي يدعم هذه الفوائد والاستخدامات.

Black seed

The benefits of black seed are numerous and amazing, as black seed seeds have been used to make medicine for more than 2000 years. These seeds have been used to treat headaches, toothaches, nasal congestion, asthma, arthritis, intestinal worms, conjunctivitis, and many other conditions. Black seed or black seed is commonly used in modern times to treat asthma, diabetes, high blood pressure, weight loss, and other conditions, but there is no scientific evidence to support these benefits and uses.



العصفر

مادة ملينة ومدرّة للبول. يُستخدم العصفر بكثرة في تحضير الطعام، كما أن له استخدامات طبية شعبية عديدة. وتوضع عجنته من الدقيق لعلاج الدمامل. وتتناول الزهور كسفوف أو خليط مع زيت الزيتون لعلاج الشريان التاجي والجلطات ومشاكل العادة الشهرية ونزول الطمث واليرقان وآلام البطن بعد الولادة. ويعالج الكدمات وآلام الجلد والتهابه والجروح وآلام المفاصل وتيبسها. ويقلل تجلط الدم. يستخرج من العصفر صبغات للتجميل.

Safflower

Laxative and diuretic. Safflower is widely used in food preparation, and it also has many popular medical uses. Its paste is made from flour to treat boils. The flowers are taken as a powder or mixed with olive oil to treat coronary artery disease, clots, menstrual problems, menstruation, jaundice, and abdominal pain after childbirth. It treats bruises, skin pain and inflammation, wounds, joint pain and stiffness. It reduces blood clotting. Safflower is used to extract cosmetic dyes.

شركة الحريثاني والتاج

Al-Haritani & Al-Taj



كركم

يستخدم عادة في الطعام الآسيوي، وكثيراً ما يستخدم في النكهة أو مساحيق الكاري الملونة، والخردل، والزبدة، والجبن، ويستخدم جذر الكركم على نطاق واسع لصنع الدواء لما له من فوائد صحية وعلاجية، كما يستخدم لتلوين الأطعمة ومسحرات التجميل والعديد من الأمور الأخرى.

turmeric

It is commonly used in Asian food, and is often used in flavoring or coloring curry powders, mustard, butter, and cheese. Turmeric root is widely used to make medicine for its health and therapeutic benefits, and is also used to color foods, cosmetics, and many other things.



ورق الغار

تعمل أوراق الغار كبهارات في وصفات الطعام المتنوعة، وصناعياً يستخرج زيت الغار من ثماره ليدخل في صناعة الصابون الطبيعي.

bay leaf

Bay leaves are used as a spice in various food recipes, and industrially, bay oil is extracted from its fruits to be used in the manufacture of natural soap.



شمر

يعتبر الشمر أحد أنواع الخضراوات التي استخدمت في شتى أنواع الوصفات الطبية الطبيعية منذ القدم بكافة أجزائه، كما ويعتبر الشمر مصدرًا جيدًا للمعادن والعناصر الغذائية التالية: الفسفور، حمض الفوليك، فيتامين ي، فيتامين ك البيتاكاروتينات، النحاس، الزنك والمغنيسيوم. ويعتبر الشمر كذلك مصدرًا طبيعيًا للأستروجين.

Fennel

Fennel is one of the types of vegetables that have been used in various types of natural medical prescriptions since ancient times, with all its parts. Fennel is also considered a good source of the following minerals and nutrients: phosphorus, folic acid, vitamin E, vitamin K, beta-carotene, copper, zinc and manganese. Fennel is also considered a natural source of estrogen.



محلب

هو نوع نباتي من نفس جنس البرقوق، وهو يؤخذ من شجرة متوسطة الحجم يصل ارتفاعها إلى سبعة أمتار وتعود أصول هذه الشجرة إلى المنطقة الشرق أوسطية تحديدًا وسُط أسطورياً. تستعمل بذور المحلب كتوابل مطحونة في عملية المطبخ وخاصة لتحضير الحلويات والمخبوزات المتنوعة.

Mahlab

It is a plant species of the same genus as plum, and it is taken from a medium-sized tree that reaches a height of seven meters. The origins of this tree go back to the Middle East, specifically Central Asia. Mahlab seeds are used as ground spices in the kitchen, especially for preparing various sweets and baked goods.



يانسون

يحتوي اليانسون على العديد من العناصر الغذائية الضرورية للصحة والتي قد تساهم في تعزيز فوائد اليانسون لصحة الجسم والشعر، إذ يحتوي اليانسون على الحديد، الضروري لإنتاج خلايا الدم الحمراء في الجسم، كما أنه يحتوي على المنغنيز، الذي يساعد في الجسم في عمليات الأيض ويعمل كمضاد للأكسدة.

anise

Anise contains many nutrients essential for health, which may contribute to enhancing the benefits of anise for the health of the body and hair, as anise contains iron, which is necessary for the production of red blood cells in the body, and it also contains manganese, which is used in the body in metabolic processes, and works as an antioxidant.



قرنفل

يشتهر القرنفل بخصائصه الطبية ونكهته الحلوة العطرية، وتعود فوائد القرنفل العديدة إلى تميز المركبات الموجودة فيه بفوائد صحية كثيرة، فهو يساعد على دعم صحة الكبد، وتثبيت مستويات السكر في الدم ويعد مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة والبكتيريا.

Cloves

Cloves are known for their medicinal properties and sweet, aromatic flavour. The many benefits of cloves are due to the compounds in them having many health benefits. They help support liver health and stabilize blood sugar levels. They are also a rich source of antioxidants and bacteria.



جوزة الطيب

تعد جوزة الطيب من الوصفات التقليدية والتي تم تناقلها لأجيال لعلاج الأرق والمساعدة على النوم، ورشة من جوز الطيب المطحون مع كوب من الحليب الدافئ قبل النوم كفيل بأداء المهمة. وقد تبين أن تناول جوزة الطيب بكميات صغيرة وبانتظام يساعد على تنظيم النوم، وزيادة مدته وتحسين جودته بشكل عام.

nutmeg

Nutmeg is a traditional remedy that has been passed down for generations to treat insomnia and help you sleep. A sprinkle of ground nutmeg with a cup of warm milk before bed will do the trick. It has been shown that eating nutmeg in small amounts on a regular basis helps regulate sleep, increase its duration and improve its overall quality.



زنجبيل

الزنجبيل هو أحد النباتات الجذرية التي تنتمي لفصيلة النباتات الزنجبيلية كالكرم والهيل، ويمتاز بطعمه اللاذع القوي، يدخل الزنجبيل ضمن قائمة الأعشاب الطبية، ويتم عادةً استخدام جذوره كتوابل، كما يمكن تناوله طازجاً أو شرب منقوعه أو مغليه أو استخدام مسحوقه أو زيتيه لأغراض علاجية.

Ginger

Ginger is a root plant that belongs to the Zingiberaceae family, like turmeric and cardamom. It is characterized by its strong, pungent taste. Ginger is included in the list of medicinal herbs, and its roots are usually used as a spice. It can also be eaten fresh, or its infusion or decoction can be drunk, or its powder or oil can be used for therapeutic purposes.



الفلفل الأسود

يحتوي على زيوت طيارة وأهم مركب فيها مركب الفلاندرين و الديبيتين وتعود رائحة الفلفل المميزة إلى هذا الزيت، كما تحتوي على شبيه قلوي يعرف باسم بيري و يعود الطعم الحار للفلفل إلى هذا المركب كما يحتوي والفلفل الأسود له فوائد عظيمة في تعزيز صحة على بروتين ونشأ القلب، فهو يحتوي على مركب البيري الذي يساعد على الحماية من الالتهابات وتنظيم ضغط الدم.

Black pepper

It contains volatile oils, the most important compound in it is the compound of phlandrene and dipetin, and the distinctive smell of pepper is due to this oil. It also contains a semi-alkali known as piperine, and the hot taste of pepper is due to this compound. It also contains protein and starch. Black pepper has great benefits in promoting heart health, as it contains the compound of piperine, which helps protect against inflammation and regulate blood pressure.



الفلفل الأبيض

يعد الفلفل الأبيض من التوابل الغنية بمضادات الأكسدة والعديد من المغذيات الدقيقة والمهمة بما في ذلك المنغنيز والألياف والحديد، وتتلخص فوائد الفلفل الأبيض في تقليل الالتهابات كما يحتوي الفلفل الأبيض على الكابسيسين الذي له خصائص مضادة للالتهابات، مما يعمل على التخفيف من الالتهابات في جسدك، وهذا قد يساعد في تخفيف التهاب المفاصل وتورم وألم العضلات.

white pepper

White pepper is a spice rich in antioxidants and many important micronutrients including manganese, fiber and iron. The benefits of pepper are summarized in reducing inflammation. White pepper also contains capsaicin, which has anti-inflammatory properties, which works to reduce inflammation in your body. This may help relieve arthritis, swelling and muscle pain.

الخردل (ماسترده)

الخردل هو أحد أنواع البهارات يصنع من نبات الخردل ويوجد منه عدة ألوان هي الأبيض والأصفر والأسود والبني. يتم خلط بذور الخردل الكاملة أو المطحونة أو المتشقة مع الماء أو الخل أو عصير الليمون أو النبيذ والملح وبعض النكهات والتوابل الأخرى في كثير من الأحيان لإنشاء عجينة أو صلصة تتراوح من اللون الأصفر الفاتح إلى الأصفر الداكن أو البني. لبذور الخردل طعم قوي ولاذع ومــر ويتــراوح طعمها من الحلو إلى الحار.

Mustard

Mustard is a spice made from the mustard plant and comes in several colors: white, yellow, black, and brown. Whole, ground, or cracked mustard seeds are mixed with water, vinegar, lemon juice, wine, salt, and often other flavorings and spices to create a paste or sauce that ranges in color from light yellow to dark yellow or brown. Mustard seeds have a strong, pungent, bitter taste and range in flavor from sweet to spicy.



كروياء

تنتمي الكراوية إلى ذات العائلة التي تنحدر منها بعض البهارات مثل: الكمون، والشمر، واليانسون. وللكراوية العديد من الفوائد الصحية بالإضافة إلى قيمتها الغذائية الرائعة

caraway

Caraway belongs to the same family as some spices, such as cumin, fennel, and anise. Caraway has many health benefits in addition to its wonderful nutritional value.



حلبة

أحد النباتات العشبية المستخدمة كنوع من التوابل، وهي تابعة لمجموعة البقوليات، وتباع عادة على شكل بذور ناضجة مجففة ذهبية إلى صفراء اللون، ويمكن استغلال أوراقها الخضراء اليانعة في العديد من العلاجات التقليدية الشعبية التي تسخدم في العديد من البلدان.

Fenugreek

One of the herbal plants used as a type of spice, it belongs to the legume group, and is usually sold in the form of dried, mature seeds that are golden to yellow in color. Its fresh green leaves can be used in many traditional folk remedies that are used in many countries.



زعفران

الزعفران هو أحد النباتات التي تنتمي إلى عائلة النباتات القزحية، وينمو الزعفران في الشرق الأوسط وأجزاء من أوروبا، وهو أكثر شيوعاً في إيران، والهند، واليونان، يعتبر الزعفران أحد أغلى التوابل في العالم؛ لأنه يستغرق ثلاث سنوات من وقت زراعته على هيئة بذور حتى إنتاج الزهور. كما أنه يجب أن يتم حصاده باليد، وتستخدم كمية كبيرة من الأزهار المجففة للحصول على كيلو غرام واحد من توابل الزعفران.

saffron

Saffron is a plant that belongs to the Iridaceae family. Saffron grows in the Middle East and parts of Europe, and is most common in Iran, India, and Greece. Saffron is one of the most expensive spices in the world because it takes three years from the time it is planted as seeds to produce flowers. It must be harvested by hand, and a large amount of dried flowers is used to obtain one kilogram of saffron spice.

شركة الحريتاني والتاج

Al-Haritani & Al-Taj





قرفه

تمتلك القرفة خصائص مضادة للميكروبات، مما يساعد على محاربة البكتيريا والفطريات الضارة. مضادات الأكسدة: تحتوي القرفة على مضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من أضرار الجذور الحرة. فقدان الوزن: قد تساعد القرفة على زيادة عملية التمثيل الغذائي، مما قد يساهم في فقدان الوزن.

Cinnamon

Cinnamon has antimicrobial properties, which help fight harmful bacteria and fungi. Antioxidants: Cinnamon contains antioxidants that protect the body from free radical damage. Weight loss: Cinnamon may help boost metabolism, which may contribute to weight loss.





عرق سوس

هو نبات عشبي معمر اسمه العلمي جلايسيريزا جلابرا ، أوراقه بيضاوية ولزجة من الأسفل، وأزهاره زرقاء اللون، الثمار قرنية شوكية تحوي بداخلها البذور. وجذور عرق السوس طويلة متفرعة وسميكة، بنية من الخارج وصفراء من الداخل ولها رائحة مميزة , ويستخدم كمادة محلية في العديد من الأطعمة والحلوى، نظرًا لفوائد عرق السوس الطبية والعلاجية

Licorice

It is a perennial herbaceous plant whose scientific name is Glycyrrhiza glabra. Its leaves are oval and sticky from the bottom, and its flowers are blue in color. The fruits are thorny pods that contain seeds inside. Licorice roots are long, branched, and thick, brown on the outside and yellow on the inside, and have a distinctive smell. It is used as a sweetener in many foods and sweets, due to the medical and therapeutic benefits of licorice.

شركة الحريثاني والتاج

Al-Haritani & Al-Taj



بذر خشخاش

هي بذور يتم استخراجها عادة من نباتات الخشخاش، ومن فوائده تسكين الآلام والتسريع من عمليات تعافي والتئام الجروح. تحفيز الجسم على إنتاج كميات أكبر من كريات الدم البيضاء، مما قد يساعد على دعم جهاز المناعة. التقليل من احتمال الإصابة بمرض السكري، بسبب غنى بذور الخشخاش بالزنك الذي قد يساعد على الوقاية من مرض السكري.

poppy seed

They are seeds usually extracted from poppy plants, and their benefits include pain relief and accelerating the recovery and healing processes of wounds. Stimulating the body to produce larger quantities of white blood cells, which may help support the immune system. Reducing the risk of diabetes, due to the richness of poppy seeds in zinc, which may help prevent diabetes.



بذر الكرفس

بشكل عام يعتبر استخدام بذور الكرفس في الطبخ آمناً، إلا أنه من المهم معرفة المحاذير التالية: يجب عليك استشارة الطبيب إن كنت حاملاً قبل تناول هذه البذور وبالأخص المكملات منها. إن كنت تعاني من انخفاض السكر في الدم أو مشغولاً في الكلى يجب عليك تجنب بذور الكرفس.

celery seeds

In general, using celery seeds in cooking is considered safe, but it is important to know the following warnings: You should consult your doctor if you are pregnant before taking these seeds, especially supplements. If you suffer from low blood sugar or kidney problems, you should avoid celery seeds.



هال أو حبهان

الحبهان هو من التوابل التي يشيع استخدامها حول العالم لطهي اللحم وأطباق الطعم المختلفة

Cardamom

Cardamom is a spice that is commonly used around the world to cook meat and various food dishes.





cloves



cardamom



anise



mustard seeds



dill seeds



black pepper



fennel



pimento



rosemary



chili



barberry



coriander



شركة الحريثاني والتاج
Al-Haritani & Al-Taj

جوز

ويطلق عليه في بعض البلدان عين الجمل، هو عبارة عن بذور شجرة الجوز وهي بذور قابلة للأكل، ولها قشرة صلبة صعبة الكسر، وتتميز حبة الجوز بشكلها الشهير القريب من شكل مخ الإنسان، لذا يقال أنها مفيدة للدماغ، وتعد رمزاً للذكاء، وهي ذات مذاق لذيذ ومحبيب.

walnut

In some countries, it is called the walnut. It is the seed of the walnut tree. It is an edible seed with a hard shell that is difficult to break. The walnut is distinguished by its famous shape which is similar to the shape of the human brain. Therefore, it is said that it is beneficial for the brain, and is a symbol of intelligence. It has a delicious and pleasant taste.



لوز

هو نوع من المكسرات الشهيرة والمفيدة للصحة، ويعتبر اللوز من المصادر الغنية بالبروتين، والألياف الغذائية، والأحماض الدهنية الصحية، وهو أيضاً مصدر جيد للفيتامينات، والمعادن، مثل فيتامين ي، والمغنيسيوم والكالسيوم، تتميز فوائد اللوز في المساهمة في تعزيز صحة القلب، وتقليل مستويات الكوليسترول الضار في الدم، وتعزيز صحة الجهاز العصبي.

almonds

It is a type of popular and healthy nuts. Almonds are considered a rich source of protein, dietary fiber, and healthy fatty acids. It is also a good source of vitamins and minerals, such as vitamin E, magnesium, and calcium. The benefits of almonds are distinguished by their contribution to promoting heart health, reducing harmful cholesterol levels in the blood, and promoting the health of the nervous system.



فستق

يساعد الفستق في خفض الكوليسترول وتقليل ضغط الدم. قد يقلل الفستق الحليبي من خطر الإصابة بأمراض القلب بطرق مختلفة. بالإضافة إلى كونه يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، فإنه قد يخفض نسبة الكوليسترول في الدم ويحسن ضغط الدم، وبالتالي يقلل كثيراً من خطر الإصابة بأمراض القلب عند الأشخاص.

pistachio

Pistachios help lower cholesterol and blood pressure. Pistachios may reduce the risk of heart disease in various ways. In addition to being high in antioxidants, they may lower blood cholesterol and improve blood pressure, thus greatly reducing the risk of heart disease in people.



بندق

البندق هو الأعلى بين المكسرات في حمض الفوليك، وهو عنصر غذائي رئيسي في صحة الدماغ وصحة القلب والأوعية الدموية وتطور الحمل أثناء الحمل. تعمل المركبات الفينولية القوية المضادة للشيخوخة في البندق على تعزيز مقاومة الجسم للشيخوخة ومضادات الأكسدة ودعم المناعة، وتساعد حبات البندق الأشخاص في تقليل الالتهابات العامة.

hazelnut

Hazelnuts are the highest among nuts in folate, a key nutrient for brain health, cardiovascular health, and pregnancy development. The powerful anti-aging phenolic compounds in hazelnuts boost the body's resistance to aging, antioxidants, and immune support, and hazelnuts help people reduce overall inflammation.

شركة الحريثاني والتاج

Al-Haritani & Al-Taj



فول سوداني

هو نوع من البقوليات، ويتم تناوله على هيئة الفول السوداني الخام، أو المحمص، والمملح، أو زبدة الفول السوداني. وتستخدم منتجات الفول السوداني في مجموعة متنوعة من الأطعمة مثل الكعك والحلويات والوجبات الخفيفة والصلصات، يتشابه مع المكسرات ويعتبر واحداً منها، إلا أنه في الحقيقة ينتمي إلى فصيلة البقوليات ويعتبر من الوجبات الخفيفة.

peanut

It is a type of legume, and is eaten in the form of raw, roasted, salted peanuts, or peanut butter. Peanut products are used in a variety of foods such as cakes, sweets, snacks, and sauces. It is similar to nuts and is considered one of them, but in fact it belongs to the legume family and is considered a snack.



كستنا

وهي تُعد أحد أشهر أنواع المكسرات المفيدة لجسم الإنسان، ويوجد لها العديد من الأنواع بحسب مناطق زراعتها، إذ تزرع في الغابات الجبلية في كل من الصين، واليابان، وأوروبا، وأمريكا الشمالية.

chestnut

It is one of the most famous types of nuts that are beneficial to the human body. There are many types of it according to the areas in which it is grown, as it is grown in the mountain forests of China, Japan, Europe, and North America.





شركة الحريثاني والتاج
Al-Haritani & Al-Taj

فول

الفول من البقوليات الخضراء التي توجد على شكل حبوب مغلفة بقشرة خارجية وعند تحضيره يتم إزالة الحبوب عن القشرة، ولكن يبقى الفول على شكله عند طهوه للتدريس، ويمكن تحضيره بطرق مختلفة، مثل: طبخه لوحده أو إضافته إلى الحساء، أو السلطات، أو مع المعكرونة، أو مع الأرز، وهو من المأكولات المشهورة في الشرق الأوسط.

Beans

Beans are green legumes that are found in the form of beans covered with an outer shell. When preparing them, the beans are removed from the shell, but the beans remain in their form when cooked for mashing. They can be prepared in different ways, such as: cooking them alone, adding them to soup, salads, with pasta, or with rice. They are a famous food in the Middle East.



عدس

يحتوي العدس على نسبة عالية من البروتينات وعلى الألياف، الفولات، الفيتامين ب والمعادن. يحتوي العدس الأحمر على نسبة ألياف أقل من العدس الأخضر، وهناك عدة أطباق يمكن أن تحضر من العدس وتؤمن نسبة عالية من الألياف، البروتينات والحديد، مثلاً: المجدرة، والعدس بالبندورة عدس بالحامض، شوربة العدس وغيرها.

Lentils

Lentils are high in protein, fiber, folate, vitamin B and minerals. Red lentils contain less fiber than green lentils. There are several dishes that can be prepared from lentils that provide a high percentage of fiber, protein and iron, such as: Mujaddara, lentils with tomatoes, lentils with lemon, lentil soup and others.



فاصولياء

تعد الفاصوليا من البقوليات، وتنتمي إلى عائلة النباتات المزهرة ، وهي مصدر غذائي مهم للجسم، كما يمكن للفرد أن يتناولها كبديل مثالي عن اللحوم لأنها غنية بالبروتينات والألياف، كذلك تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة مثل: الزنك، والبوتاسيوم، والمغنسيوم والسيلينيوم، وفيتامينات ب وفيتامين هـ، وفيتامين ك، وحمض الفوليك، كما أنها منخفضة الدهون والسعرات الحرارية .

Beans

Beans are legumes, and belong to the flowering plant family They are an important food source for the body. An individual can eat them as an ideal substitute for meat because they are rich in proteins and fiber. They also contain many important vitamins and minerals such as: zinc, potassium, magnesium, selenium, B vitamins, vitamin E, vitamin K, and folic acid. They are also low in fat and calories.



حمص

هو نبات بقولي صيفي وشتوي يتميز بكثرة أنواعه ويزرع في مناطق حوض المتوسط وفي الوطن العربي وإيطاليا، كما أنه يعد من أقدم البقوليات وأكثرها شعبية واستهلاكاً في العالم لغناه بالفوائد الصحية والعناصر الغذائية الفريدة، كما أنه يعد بديلاً عن اللحوم للأشخاص الذين لا يستطيعون أكل اللحوم.

hummus

It is a summer and winter legume plant that is distinguished by its many types and is grown in the Mediterranean basin the Arab world and Italy. It is also one of the oldest legumes and the most popular and consumed in the world due to its richness in health benefits and unique nutritional elements. It is also an alternative to meat for people who cannot eat meat.





شركة الحريتاني والتاج
Al-Haritani & Al-Taj

