

## الفصل السابع

### التخطيط الغذائي للأسرة

✿ فن إعداد مائدة الطعام للمناسبات السعيدة.

✿ كيف تصبحين ربة بيت وطاهية ماهرة من الدرجة الأولى.

✿ الإعداد الغذائي.

✿ تفوقتي على نفسك في فن الطبخ.

✿ طرق الطهي المختلفة.

✿ أصناف الطعام.

✿ كيف تستعدين لاستقبال ضيوفك دون موعد سابق.

✿ وقفة مع الاقتصاد المنزلي.



oboeikandi.com

## فن إعداد مائدة الطعام للمناسبات السعيدة: -

### مقدمه:



إن مائدة الطعام هي تلك الحلقة التي تصل أفراد الأسرة أو الأصدقاء والأصدقاء بعضهم ببعض؛ ليتم الاطمئنان على أحوالهم وتجاذب أطراف الحديث الشيق فيما بينهم. يجتمع أفراد الأسرة الصغيرة يوماً سواء لتناول الوجبات الرئيسية أو الشاي، كما يجتمع بانتظام أفراد الأسرة السعيدة سواء الصغيرة (الأم والأب والأولاد) أم الأسرة الكبيرة (التي تضم الأهل

والأقارب) على طاولة الإفطار العامرة في شهر رمضان المبارك، وكذلك في الاحتفالات بالعيدين المباركين - عيد الفطر وعيد الأضحى - وفي المناسبات السعيدة كافة. إن الأقارب والأرحام والأحفاد والأصدقاء يحتاجون بين حين وآخر إلى تجديد اللقاء والحفاظ على التواصل بين الأجيال، فلا بد من إقامة المواسم العامرة التي تجمعهم على لقيمات دون إسراف وتبذير، مع الأخذ بالاعتبار بمبدأ إكرام الضيف والاحتفاء بقدمه.

ومن هنا جاءت أهمية فن إعداد مائدة الطعام للمناسبات السعيدة. ومن المعروف أن المناسبات السارة متنوعة، وتتضمن الحفلات المنزلية التي تضم رب الأسرة مع بعض أصدقائه أو زملاء العمل أو بعض الأقارب وغير ذلك؛ لذا فإن على سيدة المنزل استعمال الفن والذكاء معاً في تصنيف طرق إعداد المائدة حسب نوع الدعوة وعدد المدعوين أو المدعوات بعمل دراسة نفسية ورغبات الضيوف.

وقد يحتاج الزوج لإقامة حفل عشاء عمل بالبيت، أو قد يطلب الابن من والدته تجهيز مائدة لاستقبال أصدقائه للاحتفاء بوظيفته الجديدة،

وقد تكون الدعوة مهمة، كأن يقوم رب الأسرة بمجاملة رئيسه بالعمل الذي تم تعيينه أو ترقيته حديثاً. وقد يكون العكس، فيمكن أن يحتفي رب الأسرة بمناسبة سارة تخصه كترقيته بعمله شخصياً أو حصول أحد أبنائه على درجة علمية عالية، أو تقلدُه منصباً وظيفياً قيماً، أو قد تقتصر الدعوة على طاولة الشاي لمجرد الاستئناس والتواصل وتوثيق صلة الزمالة بين الأفراد؛ سواء في المجتمع الرجالي أو النسائي. وينبغي على سيدة المنزل توفير المكان المناسب بالبيت لإحياء المناسبة بحيث يكون لكل مدعو فرصة في الجلوس براحة تامة سواء في صالة الاستقبال أو على المائدة أو في الحديقة إن كان ذلك حفل شواء أو حفل شاي.

ولابد أيضاً من تأمين وتوفير الأدوات الخاصة بالأكل والشرب لكل مدعو حتى لا يحدث إحراج للطرفين حين تتكدس الصالة أو المائدة بأعداد كبيرة من الحضور دون وجود أماكن لجلوسهم أو حتى أطباق أو كؤوس وخلافه على الطاولة.

عليك سيدتي بمراعاة شعور المدعويين وعدم ترك أي مجال للملل في نفوسهم وحتى لا يساورهم شعور بعدم حرصك على مجاملتهم وإكرامهم، وهذا سواء أكنت شخصياً تحضرين المناسبة، أو قمت بتنسيق متطلبات تلك المناسبة السعيدة لزوجك أو ابنك ثم تركت لهم مسؤولية متابعة العلاقات العامة بالحفل؛ لذا يتوجب عليك قبل تركك للموقع إلقاء نظرة ثاقبة على جميع الإمكانيات المتاحة وتوصية الزوج أو الابن أو صاحب الدعوة بإكمال المهمة على أتم وجه.

وأهمس عزيزتي في أذنك بأن عليك أن تحتلي قلب زوجك عن طريق صنع ما يروق لمعدته ويثبت له أنك ربة بيت ممتازة. ويأتي دورك الآن للاستمتاع بوقتك وعلاقاتك الاجتماعية، فإذا قمت عزيزتي بدعوة صديقاتك لمناسبة سعيدة تقيمينها في بيتك العامر فتذكري أن دورك أشد

حساسية من ذي قبل؛ لأنك سوف تقومين بمرحلة إعداد الطعام وكذلك إعداد المائدة، بالإضافة لمعاملة المدعوّات بنفسك.

فعليك اختيار الوقت المناسب لتلك الدعوة بحيث يمكنك القيام بحق ضيفاتك على خير وجه. ومن المعروف أنك لن تسلمي من التعليقات الظريفة من قبل بعضهن، فهن يتلهفن لأي حركة تدور من حولهن حتى لا تفوتهن الفرصة في إبداء الفضول وتوجيه النقد ولو القليل منه. فاحذري أن تكوني عرضة للهمز واللمز من قبل بعض مدعوّاتك.

علماً بأن تلك عادة مذمومة لا بد من أن تقلع الكثيرات عنها، حتى يستمتعن بالاستقرار النفسي، فصدق المثل القائل: (من راقب الناس مات هماً).

### 💡 استبانة فن إعداد مائدة الطعام:

أرجو أن تتفضل كل أم وكل فتاة بالإجابة بصراحة على الاستبانة التي تعنى بفن إعداد مائدة الطعام للمناسبات السعيدة؛ وذلك دون أي حرج، حتى يتسنى للجميع تقويم المهارات الخاصة بذلك المجال.

هل:

١ - تعرفين فن إعداد مائدة الطعام اليومية؟

نعم  لا

٢ - تتقنين فن إعداد مائدة الطعام لوليمة كبيرة تقام بالمنزل؟

نعم  لا

٣ - تعلمت فن إعداد مائدة الطعام لحفل شواء على الفحم وخلافه؟

نعم  لا

٤ - تجهلين فن إعداد مائدة حفل الشاي؟

نعم  لا

٥ - سمعت بأن تغطية أواني الطعام والشراب أمر مهم في تراثنا الإسلامي؟

نعم  لا

٦ - تقومين بالاستعانة بالكتب لتعلم إعداد مائدة الطعام؟

نعم  لا  أحياناً

٧ - تفضلين الاستعانة بوسائل الإعلام المسموعة (الراديو) لتعلم إعداد المائدة؟

نعم  لا  أحياناً  دائماً

٨ - تثير فضولك وسائل الإعلام المرئية لتعلم أصول إعداد المائدة؟

نعم  لا  أحياناً  دائماً

٩ - تعودت الاستعانة بالوالدة أو الأخوات عند إعداد مائدة طعام لوليمة كبيرة؟

نعم  لا  أحياناً  دائماً

١٠ - تعتقدين أن الاستعانة بالصدقات عند إعداد مائدة طعام لوليمة كبيرة هو أفضل الطرق؟

نعم  لا  أحياناً  دائماً

١١ - تقومين بإحضار الطعام جاهزاً من المطعم عند إقامة وليمة في بيتك؟

نعم  لا  أحياناً  دائماً

١٢ - تفضلين إحضار أحد الأشخاص المختصين من مطعم مشهور لإعداد الوليمة في بيتك؟

نعم  لا  أحياناً  دائماً

١٣ - يمكنك إقامة الوليمة بالبيت في غرفة الطعام؟

نعم  لا  أحياناً  دائماً

١٤ - تفضلين أن يكون مكان الوليمة بحديقة منزلك إن وجدت للسهولة؟

نعم  لا  أحياناً  دائماً

١٥ - تحبين اصطحاب ضيوفك إلى تناول الطعام بالمطعم أو الاستراحة؟

نعم  لا  أحياناً  دائماً

١٦ - تفضلين أن تكون أطباق المائدة للوليمة من النوع

الزجاج  الفاخر  العادي  الورقي  الميلامين

١٧ - تفضلين أن تكون أطباق المائدة للوجبات اليومية من النوع

الزجاج  الفاخر  العادي  الورقي  الميلامين

١٨ - تقومين بالاحتفاظ بالأواني الجميلة للضيوف فقط؟

نعم  لا  في المناسبات

١٩ - تعملين على تغيير طقم الأواني المنزلية من وقت لآخر؟

نعم  لا  في المناسبات

٢٠ - تبدعين في إضفاء جو هادئ خاص على مائدة الطعام من حين لآخر؟

نعم  لا  أحياناً  في المناسبات

٢١ - تعملين على تجديد مفارش ومناشف طاولة الطعام بين حين وآخر؟

نعم  لا  في المناسبات

٢٢ - تفضلين تغيير الإضاءة والديكور في غرفة الطعام من حين لآخر؟

نعم  لا  أحياناً  في المناسبات

٢٣ - تقدمين أصنافاً متنوعة من الطعام لترضي جميع الأذواق؟

نعم  لا  أحياناً

٢٤ - يتتابك شعور بالسعادة في أثناء إعداد المائدة للأسرة يومياً؟

نعم  لا  أحياناً  دائماً

٢٥ - تشعرين بالقلق في أثناء إعداد المائدة للولائم الكبيرة؟

نعم  لا  أحياناً  دائماً

٢٦ - يصيبك الضجر والملل فترغبين في تناول الطعام خارج المنزل بالمطعم  
وخلافه من حين لآخر؟

نعم  لا  أحياناً  دائماً

٢٧ - تشعرين بالإحباط عند تفضيل الزوج الأكل بالمطاعم عن الأكل بالبيت؟

نعم  لا  أمر عادي  أحياناً

٢٨ - يتسبب الأطفال في حدوث الفوضى عند تناولهم الوجبات السريعة  
دون الجلوس على المائدة؟

نعم  لا  أمر عادي  أحياناً

٢٩ - تعترفين بأن إعداد المائدة يومياً أمر روتيني لا يتطلب أي مجهود؟

نعم  لا

٩ تحليل استبانة فن إعداد مائدة الطعام:

سيداتي، أنساتي:

إن لحواء لمساتها المميزة فلا تحرمي نفسك من فرصة ممارسة فن  
رائع تحتاجين له يومياً، فهو متنفس لما يكمن بداخلك من طاقة وحيوية، ألا



وهو فن إعداد مائدة الطعام. إن من الأخطاء الشائعة في البيوت العامرة، عدم تعليم الفتاة أصول التدبير المنزلي وأعمال البيت وشؤون المطبخ وطرق الطهي وإعداد موائد الطعام لمختلف المناسبات. وبذلك تواجه الفتاة عند الزواج صعوبة شديدة في تعلم تلك الأمور المهمة دفعة واحدة. وكم من الفتيات لا يعرفن يا

ترى ما يدور بمنازلهن من أمور تخص حياة الأسرة اليومية!! وفي اعتقادي أن المسؤولية ملقاة على عاتق الأم خاصة، وفي بعض الأحيان يتقاسم الوالدان القيام بالمسؤوليات دون محاولة منهما لمشاركة الأبناء و البنات في ذلك. وقد قمنا بإجراء مقابلة مع عدة مجموعات من الفتيات في عمر يتراوح بين (١٦-٢٤) عاماً، وينتمين لعدة طبقات اجتماعية مختلفة، وكانت النتائج غير مطمئنة عن وضع فتياتنا بمجتمعنا المحلي، حيث أثبتت اللقاءات أن الفتيات اللاتي ينتمين إلى الطبقات الاجتماعية ما فوق المتوسط - هذا وإن جاز لنا التقسيم - يفضلن عدم الاهتمام بالأمور التي تخص الاقتصاد المنزلي أو شؤون المطبخ والبيت.

أما مجموعة الفتيات المتميزات في التفاعل مع أسرهن فقد كان انتماؤهن للطبقة الاجتماعية المتوسطة أو ما دون ذلك، أي الأسرة البسيطة. وفي محاولة لفهم الأسباب والدوافع التي جعلت هذا التباين يبدو واضحاً، فقد توصلنا إلى أن ذلك يعود إلى طبيعة الحياة المترفة التي تنعم فيها الفتاة في بيت الوالدين الميسوري الحال بكل وسائل الرفاهية والراحة مع وجود الخدمات والمربيات والطهاة بالبيت؛ مما يسمح للفتيات بالتخلي عن مسؤوليتهن تجاه الاهتمام بالأمور الخاصة بشؤون البيت. وقد تذرعت بعض الفتيات بعذر يتعلق بمشقة الدراسة أو بكثرة مشاغل الحياة العملية أو قضاء معظم الوقت في مقر العمل؛ مما يقلل من فرص

المشاركة في هموم وقضاء حاجيات الأسرة. كما أن بعضاً من الفتيات يعززين ذلك إلى عدم اهتمام الأم بتوجيه الفتاة منذ سن مبكرة لضرورة المشاركة فيما يخص الأسرة من شؤون وقضايا مهمة تمس بالدرجة الأولى الاستقرار العائلي. إذاً فلا بد من حث الأبناء و البنات لمشاركة الوالدين بالاهتمامات العائلية والأسرية، وتشجيع البنات خاصة على مساعدة الأمهات فيما يخص جميع الأمور المتعلقة بالبيت؛ وذلك لضمان العيش في تناغم أسري يحفه روح التعاون.

إن الموائد اليومية الأسرية تختلف تماماً عن موائد الولائم الكبيرة من حيث الكمية والكيفية. كما أن حفلات الشواء قد تقام عادة في المنازل في الحدائق الخضراء أو على حافة المسابح في البيوت العامرة.

وقد تقتصر المناسبة على حفل الشاي الذي يتطلب وجود مشروب الشاي بالطبع - كي ينطبق الاسم على المسمى - وبعض الفطائر والمعجنات المملحة أو التي تحتوي على السكر أو بعض الكريما الخفيفة والقليلة الدسم. وسواء أكان الحفل في داخل المنزل أو في الحديقة عليك بتغطية أواني الطعام والشراب كما أمرنا ﷺ بذلك: «غطوا الإناء وأوكوا السقاء» أخرجهم مسلم. أي اربطوا السقاء. وذلك حفظاً للطعام والشراب من التلوث أو الفساد. إن المجالات الأسبوعية والشهرية التي تقتنيها الأسرة مليئة بالنصائح الخاصة بالطعام والشراب وإعداد الموائد للمناسبات المختلفة، فحبذا لو تقومين بالاستدلال و الاستعانة أيضاً بالكتب الفاخرة الخاصة

بذلك. وهناك أيضاً فوائد جمة في البرامج الأسرية التي تبثها الإذاعات والتلفزيون عبر وسائل الإعلام المختلفة. فبذلك يمكنك الاطلاع على العديد من الوصفات لأشهى أنواع الطعام، وكذلك تعلم الطرق المختلفة في فن الطهي





وإعداد الموائد من جميع أنحاء العالم. ولا يمكنك الاستغناء بعد هذا كله عن سؤال الوالدة أو من تكبرك من الأخوات عن أمور كثيرة خاصة بإعداد

الموائد للولائم الكبيرة؛ لأن للأم والأخت خبرة عملية خاصة في ذلك الشأن، وبأخذ المشورة منهن باستطاعتك الاستفادة في سرعة ودقة إعداد مائدة طعام لوليمة كبيرة، وقد تساعدك صديقاتك في ذلك بإعطائك وصفة مجربة وسهلة أو مد يد العون لك بإرسال بعض الأطباق الشهية كنوع من التعاون بينكما، وبالطبع سوف يكون لهذا التعاون صدى جيد حين تحتاجك ذات يوم لتقديم لمسات خاصة تضي بها على مائدتها رونقاً وجمالاً.

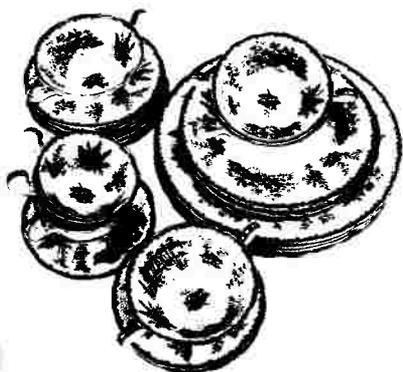
إذا كان بيتك يتسع لجميع المدعوين أو المدعوات فيمكنك ترتيبه لاستقبال الضيوف وإحضار الطعام جاهزاً من المطاعم المتخصصة في الأكلات الشعبية مثلاً. أو من الممكن إذا سمحت الميزانية أن تحضري شخصاً متخصصاً في إعداد المائدة بالبيت ومن ثم إحضار الطعام من المطعم جاهزاً لتقديمه لضيوف بيتك العامر على طاولتك في الحديقة. وإذا أحببت دعوة بعض الأفراد إلى تناول الطعام بالمطعم أو الاستراحة فقد تروق الفكرة لبعضهم، بينما قد لا يعجب ذلك الآخرين، وبإمكانك إقامة حفل شواء مستقل. إن حفلات شواء الفحم أو الشواء باستعمال الأدوات الكهربائية منتشرة خاصة في الأوقات التي يكون فيها الطقس مناسباً مثل فصل الربيع أو الخريف مثلاً. إن الطبيعة الغناء عاملاً مهماً للشعور بالغبطة والمرح خاصة في أثناء تجمع الأهل أو الزملاء أو الأصدقاء لإقامة مناسبات السمر والتواصل الاجتماعي؛ لذا فإن بعض البيوت الكبيرة تحتوي على صالات خارجية بالحدائق وضعت خصيصاً لتساعد على استقبال أعداد كبيرة من الضيوف بالبيت. وبإمكانك تهيئة



الحديقة لاستقبال أعداد كبيرة من المدعوين خاصة إذا كان هناك أطفال وكانت الدعوة عائلية. فيمكنك تخصيص مكان آمن بعيد عن موقع حوض السباحة "المسبح" - إذا كان هناك مسبح بالبيت - لاستضافة الأطفال على مائدة تعد خصيصاً لهم بطريقة ظريفة تستعمل فيها المفارش والأطباق الملونة الخاصة بالأطفال؛ مما يضيء البهجة

والسرور على نفوسهم، ويمكن تقديم الطعام لهم أولاً قبل الكبار على مائدة طعام منفصلة بحيث لا تضطر الأم المدعوة بالقيام مراراً وتكراراً للاطمئنان والإشراف على الأطفال، ومن ثم يدعى بقية المدعوين أو المدعوات بينما يلعب الأطفال في المكان المخصص للعب.

ولكي تكون المائدة معدة بطريقة جذابة عليك باستعمال بعض الزهور الطبيعية ذات الألوان الجذابة والشذى العطري الذي لا يقاوم، بالإضافة لتهيئة إضاءة مناسبة مريحة للأعصاب، وقد تكون ملونة أو من الشموع العطرية الفواحة والمحاطة بالورود الجميلة الصناعية التي تطلق منها رائحة عطرية عند اشتعالها، ولتكن أطباق المائدة من النوع الجذاب، ولا يشترط بأن تكون فاخرة بل عادية، ولكن منتقاة بذوق رفيع مما يجعلها تظهر فخمة وجذابة، ولكن ليس بإمكانك استعمال الصحون الورقية أو المصنوعة من مادة الميلامين أو البلاستيك أو ما شابه ذلك لطاولة يجلس من حولها الكبار، ولا بأس لاستعمال ذلك على طاولة الأطفال. واحذري من الأكل في الصحون الميلامين ذات النوعية الرديئة؛ وذلك لإمكانية احتوائها على مادة اليوريا فورمالدهيد المحظورة عالمياً، ومن المؤسف أن بعض الأسواق المحلية تتداول مثل هذه النوعيات غير الجيدة الصنع ولكن الرقابة من قبل وزارة التجارة تكشف باستمرار تلاعب بعض التجار وتبطل ترويجها.



ومن المؤكد أنك بطبعك يغلب عليك حب التجديد والتغيير، فأنت باستمرار تحاولين استعمال طقم مختلف من أدوات الطعام و المفارش، ولا بأس من ذلك، ولكن دون إسراف، بل يمكنك استعمال طقم قديم موجود لديك منذ عدة سنوات ولكن بطريقة جديدة، كأن تقومي بتتسيق

المائدة بطريقة التبادل، أي إذا كان لديك طقمين من الصحون والكؤوس والملاعق وخلافه فيمكنك توفيق تلك المجموعات مع بعضها، بحيث تظهر وكأنها أدوات سفرة جديدة في كل مرة. كما يمكنك الاستعانة بقوط السفرة الملونة أو حتى بمناشف ورقية ملونة بورود جميلة، أو تغيير الصحون الكبيرة المستعملة لسكب وتقديم الطعام أو السلطة أو تغيير طقم الملح والبهارات والخل والزيت الذي عادة يضاف رونقاً على المائدة. كما أنه بإمكانك تغيير أطباق تقديم الخبز والمعجنات، فهناك تشكيلة رائعة بالأسواق من المعدن أو الخشب وخلافه، وإذا قمت بتغيير المفروش الذي يوضع عادة في طبق الخبز فسوف يضيف ذلك لمسات جديدة على طاولة الطعام (السفرة) حتى وإن كان مفرشاً بسيطاً ولكن ذو ذوق رفيع.

ومن الرائع والمفيد صحياً تقديم الفواكه الطازجة بطريقة مختلفة؛ تارة على هيئة سلطة فواكه وتارة أخرى تتسيق الفواكه في طبق متناغم مليء بالحوية. وعندما يزداد عدد المدعوين وتتوسع شخصياتهم فمن المؤكد أن رغباتهم أيضاً سوف تختلف، فباستطاعتك تقديم أنواع مختلفة من الأطعمة والأشربة لإرضاء جميع الأذواق، خاصة وأن المطبخ العربي أو الشرقي مليء بالأكلات الشهية سواء الشعبية أو غيرها. كما أن هنالك نظام البوفيه المفتوح الذي يحتوي على عدة أصناف متنوعة، ولكن حذار من الإسراف فقد قال تعالى: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ (الأعراف: ٣١). وعليك

سيدتي بالشعور بالسعادة وأنت تعدين مائدة أسرتك يومياً أو حتى وأنت تعدين للولائم، وألا تدخلي الملل لنفسك، ولا بد من عدم التخاذل أو الاستهتار بحقوق أسرتك أو ضيوفك وترك المائدة دون اهتمام برونقها. ولا تكوني مقصرة في حقوق أفراد أسرتك حتى لا يفضلون الأكل بالمطاعم، ولا تبدي علامات الإرهاق والتعب التي تخرجهم، بل عليك باتساع الصدر والابتسامه لإتاحة الفرصة لرب الأسرة بالاستمتاع بالوجبات المقدمة له من يديك وفي منزلكم الجميل الذي يضم بحنان كافة أفراد الأسرة. فما أجمل أن تقومي باحتضان عائلتك لعدة مرات يومياً على المائدة دون إحداث فوضى تناول الوجبات السريعة، وليلتف أفراد أسرتك الصغيرة بهدوء واتزان، كل يأخذ مقعده المعتاد على مائدتك العامرة.

ولقد لوحظ في المجتمع بعض وجوه الإسراف في المأكل والمشرب، إن هناك مظاهر اجتماعية مؤسفة تدل على عدم شكر الإنسان للنعم التي أنعم الله بها عليه، إن تلك المظاهر التي تتجسد في ملء الأطباق بالطعام دون حاجة لذلك ثم إلقاء ما تبقى منه دون أن تمسه الأيدي في سلة المهملات لدليل واضح على إنكار بعض الناس لنعمة المطعم والمشرب ولبقية الخيرات، هذه النعمة العظيمة التي يتمناها كثير من المحرومين الذين قد مرت بهم ظروف عصبية وأيام مريرة كان طعامهم وشرابهم فيها لا يتعدى لقيمات من خبز مقدد أو جاف قد حاولوا ابتلاعها بقطرات من ماء غير عذب، وربما جاهدوا في ابتلاع تلك اللقيمات بتبليها بريقهم الذي كاد أن يجف من هول الجوع والعطش والتشرد والبؤس وشدة الرياح التي عصفت بهم من كل جانب. وعن ذلك الجانب حدثنا أبو هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «شر الطعام طعام الوليمة، يمنعها من يأتيها، ويدعى إليها من أباه، ومن لم يجب الدعوة فقد عصى الله ورسوله» رواه مسلم. وفي رواية في الصحيحين عن أبي هريرة رضي الله عنه من قوله: «بئس الطعام طعام الوليمة، يدعى إليها



الأغنياء ويترك الفقراء». فإذا أعطى الله سبحانه وتعالى العبد من سعة الرزق والمال والحلال فلا بد أن يكون عبداً شكوراً محافظاً على هذه النعمة من الزوال؛ لأن الجحود والاستخفاف بالشكر للنعم من العوامل المسببة لزوال النعم. فلنحافظ على ما تبقى من المطعم والمشرب بالطرق الصحية التي تضمن

الاستفادة من الفائض منه، ولا داعي لأخذ كميات أكثر من حاجتنا، ولنطعم الجائع والفقير، ولنقدم باقي الولايم للجهات المعنية بتوزيع الصدقات على الفقراء والمحتاجين إن لم يكن بمقدرتنا الوصول لهم بأنفسنا. إن هناك العديد من الجمعيات التي تعنى بتوفير حاجيات المحتاجين، وإنها لجديرة بالتقدير والاحترام، فجزى الله خيراً القائمين والقائمات عليها.

إن شعورنا وتعاطفنا مع الآخرين من الأقرباء أو الغرباء لهو الإنسانية بأسمى معانيها ومفاهيمها. وندعو الله أن يجعلنا من الذين قال الله تعالى عنهم في محكم كتابه: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ (النور: ٦٧).

وليطب مطعمنا ومشرينا حتى يكون العمل مقبولاً بإذن الله، لأن الذي يأكل حراماً لا يستجاب دعاؤه. فهل لنا من وقفة نتأمل فيها كيف يقوم الطعام بتحديد علاقة الإنسان بخالقه تعالى في قبول دعائه أو رده.

كيف تصبحين ربة بيت ممتازة وطاهية طعام ماهرة من الدرجة الأولى:



إن السنة الأولى من الزواج هي السنة التي تكونين فيها تحت المجهر فانتبهي!!

ولكن يمكنك أن تكوني ربة بيت ناجحة ومن الدرجة الأولى وكذلك

طباخة ماهرة خلال تلك السنة. إذا كنت في بيت والدك من الفتيات المدللات فهذا لا يعني أنك ستكونين كذلك في بيت الزوجية، إن العروس دائماً تحاول أن تكون مدبرة لمنزلها بطريقة تعتمد فيها على نفسها وليس على فرد آخر مثل المساعدة المنزلية، حيث إن قيامك بنفسك بترتيب عشك الزوجي الهادئ يمنحك مزيداً من الثقة بالنفس ويوطد أواصر المودة بينك وبين شريك حياتك. ولا عجب، فهناك الكثيرات من الفتيات المدللات اللاتي قد أصبحن طاهيات ماهرات في السنة الأولى من الزواج وأسعدن أزواجهن بما قدمن من إنتاج جيد.

### 💡 نصائح وإضاءات:

- ❶ لا تنسي ذكر الله دائماً في بيتك وعلى طاولة طعامك.
- ❷ قومي بترتيب ملابس زوجك في الخزانة فإن ذلك يمنحك شعوراً بالسعادة والانتماء.
- ❸ لا تدعي للفوضى سبيلاً إلى بيتك بل حاولي دائماً ترتيبه وتظيفه.
- ❹ قومي بإضفاء لمسات فنية على أثاث بيتك لتجعليه يشع ضياءً وبريقاً وان كان أثاثاً بسيطاً.
- ❺ اعلمي على تغيير ديكور بعض أركان المنزل كل شهرين أو ثلاثة.
- ❻ استعملي طريقة الإضاءة التي يرتاح إليها زوجك.
- ❼ ارسمي الابتسامة على محياك مهما كنت متعبة أو منهكة القوى.
- ❽ تجملي لزوجك طيلة وجوده داخل المنزل.
- ❾ اعلمي أن أسهل طريق للوصول إلى قلب الزوج "معدته".
- ❿ حاولي إتقان الأكل الذي يحبه ويفضله زوجك.
- ⓫ قدمي لزوجك طعاماً شهياً صحياً وتفادي السمنة.
- ⓫ رافقي زوجك في أثناء الأكل حتى وإن لم تكوني جائعة.



١١ قدمي لزوجك وجبة الطعام بطريقة تشعره باهتمامك به وبمهارتك كطاهية.

١٢ اجعلي من طاولة طعامك حديقة غناء تحوي ألواناً مختلفة من الخضار والفواكه الطازجة.

١٣ حاولي منافسة طريقة المطعم الذي يفضله زوجك حتى يعترف بأن ما تحتويه طاولة طعامك هو الأشهى.

١٤ لا تجعلي رائحة الطبخ هي الأقوى عند تقديمك للطعام، بل ضعي من قطرات العطر الذي يفضله زوجك أو استعملي بعضاً من البخور الذي يحبه.

١٥ استعيني بكتب الطهي وما شابه ذلك لتحضير مائدة عامرة بما لذ وطاب.

١٦ لا تكوني حساسة لقاء تعليقات زوجك على نوعية الأكل أو اعتراضه على بعضها.

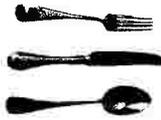
١٧ لا تقارني بين طريقة تقديم الطعام في بيت أهل زوجك وبيتك تجنباً لحدوث المشكلات.

١٨ لا تبدي أي علامات للغيرة عندما يمتدح زوجك أكل والدته بل انضمي إلى رأيه.

١٩ لا تعتمد على والدتك أو أختك الكبرى في مساعدتك في طهي طعام زوجك، حيث يشعره ذلك بضعف شخصيتك.

٢٠ استفيدي من التجارب الناجحة للأخريات في فن الطبخ.

٢١ اطلعي على كتب مبسطة في عالم الغذاء.



## نصائح عند حفظ الأغذية بالثلاجة أو الفريزر بالمنزل.



✍ اتباع التعليمات المكتوبة على الفريزر من حيث درجة الحرارة والأخذ بعين الاعتبار بأن هناك مناطق بالفريزر تسمى quick freeze أي أنها سريعة التبريد، كما أنها تصلح لتجميد اللحوم والدواجن والأسماك على وجه الخصوص، كما أن هناك أماكن أخرى في الفريزر (حسب نوعه) خاصة لتجميد الخضار أو الأغذية المطبوخة، حتى إن هناك الكثير من أنواع الفريزر تقوم برسم الأنواع المختلفة من الأطعمة على الأدرج أو الأرفف أو الأجزاء العديدة الموجودة فيه.

✍ عدم فتح باب الفريزر بكثرة حتى لا تتأثر درجة البرودة، وجلب جميع الأغراض منه ووضعها فيه مجمعة وليست متفرقة؛ وذلك لتجنب إضعاف قدرته على التبريد بسبب دخول الهواء الخارجي لداخله.

✍ تجنب تكديس الأطعمة في الفريزر؛ لأن ذلك يؤدي إلى نسيان تاريخ الصلاحية ومن ثم يختلط على ربة المنزل التمييز بين الطعام الجيد من غيره سواء أكان مطهياً أو نيئاً.

✍ تقسيم الطعام حسب الحاجة إلى وحدات قبل تجميده بالفريزر حتى لا يتم تذويب كمية الطعام بأكملها ثم إعادة المتبقي منها إلى الفريزر مرة أخرى مما يحدث تنشيطاً لبعض أنواع البكتيريا التي قد تؤدي للإصابة بالتسمم الغذائي.

✍ عدم إعادة تجميد الأطعمة أو اللحوم أو الدواجن أو الأسماك غير المطهية مرة أخرى إذا أذيب الثلج عنها.

✍ تفريغ الكيس البلاستيك من الهواء عند استخدامه في حفظ الطعام؛ وذلك بالضغط عليه للسماح بخروج الهواء منه منعاً لتأكسد الطعام،

وهناك طرق تُعبأ فيها اللحوم الطازجة النيئة والمطبوخة دون أكسجين (تفريغ) ومع وجود ثاني أكسيد الكربون؛ وذلك للحفاظ على اللون ومنعاً للأكسدة ولتثبيط البكتريا عند تخزينها مجمدة بدرجة حرارة الفريزر، ويستمر الحفظ لمدة شهرين.

تغطية وتغليف الأطعمة المطهية قبل وضعها للحفظ في الثلاجة أو الفريزر.

### نصائح غذائية عامة:

❗ افضي بطاقة المنتج لمعرفة كمية السعرات بتلك الحصة، نوع الدهون، أنواع الإضافات.

❗ تجنبي الأكل في الأواني المصنوعة من الميلامين لإمكانية احتوائها على مادة (اليوريا فورمالدهيد) المحظورة عالمياً.

❗ قومي ببناء قاعدة صحية بأكل الفواكه والخضار والحبوب مع تقليل استهلاك الدهون والسكريات.

❗ مارسي نشاطاً يومياً منتظماً كأعمال المنزل أو المشي أو الرياضة البدنية أو العمل في حديقة المنزل أو صعود وهبوط درج السلم أو ركوب الدراجة أو السباحة أو الركض.

❗ اربطي النشاط البدني بالتغذية من أجل صحة أفضل.

❗ امتعي عن التدخين.

❗ اعملي على التقليل من شرب القهوة ولا تشربها قبل النوم مساءً.

❗ تكيفي مع النشاط البدني أو الرياضي الذي تم اختياره.

❗ بادري باستشارة الطبيب المختص عند الإحساس بأي شعور أو ألم غريب.

❗ لا تيأسي أو تنسحي من أي برنامج يحتوي على تمارين أو تدريب

خاص بصحتك.

## الإعداد الغذائي:

### تفوقني على نفسك في فن الطبخ:

عندما تقومين سيدتي بإعداد الوجبات الغذائية، فأنت تقدمين الغذاء بأنواعه المختلفة لأفراد أسرتك وضيوفك. ويعد الغذاء هو المواد التي تدخل إلى الجسم عن أي طريق يمكّنه من امتصاصها، وعند وصولها إلى الدم يكون لها وظيفة أساسية. ويمكن تقسيم الأغذية إلى ثلاثة أقسام:

#### ١ - الأغذية التي تمد الجسم بالطاقة الحرارية:



تتمثل في الأغذية الغنية بالمواد الكربوهيدراتية (النشوية والسكرية)، والمواد الدهنية (جميع الزيوت والشحوم ذات المصدر الحيواني والنباتي) والأمثلة عديدة مثل: الحبوب، الخبز، الأرز، المكرونة، البطاطس، الفطائر، المربي، السكر، العسل، الدهون والزيوت.

عند إعداد الوجبة يجب توفر هذه المواد بالكميات المناسبة حسب عمر وجنس وعمل الشخص الذي تعد له هذه الوجبة، فمثلاً احتياجات الطفل والمرأة الحامل تختلف عن المراهق والبالغ وأصحاب المهن الشاقة.

#### ٢ - الأغذية المستعملة في بناء خلايا الجسم:



تحتوي هذه الأغذية على المواد البروتينية والأملاح المعدنية مثل: اللحوم والبيض والحليب ومنتجاته والسّمك والبقول كالعدس والحمص والمكسرات والفاول، وتساعد على تكوين أنسجة الجسم وتعويض ما يفقد منها.

### ٣ - الأغذية التي تقي الجسم من الإصابة بالأمراض:



يقصد بها (مجموعة الخضراوات والفواكه) وهي الأغذية الغنية بالفيتامينات مثل: الكرنب، البامية، الخس، والجزر (فيتامين أ)، الطماطم (فيتامين ج)، البقدونس (فيتامين ج)، الفلفل الأخضر (فيتامين هـ)، الموالح والفراولة (فيتامين ج)، الموز والعنب (البوتاسيوم) والكمثرى والجوافة (فيتامين ج).

#### الوجبة الكاملة:

تحتوي الوجبة الكاملة على صنف أو أكثر من كل قسم من الأقسام الثلاثة المذكورة سابقاً وتتبع الخطوات التالية في إعداد الوجبة الكاملة:

أ. اختيار صنف أو أكثر من أغذية البناء.



ب. اختيار صنف أو أكثر من أغذية

الوقاية، ويراعى أن يكون جزء منها طازجاً

- غير مطهي - لحصول الجسم على

كفايته من فيتامين (ج).

ج. تضاف للوجبة الأصناف المناسبة من أغذية الطاقة والحرارة مثل:

الخبز والأرز والزيوت والدهون التي تستعمل عادة في الطهي.

معلومات مهمة عن الطعام والشراب:

المواد الكربوهيدراتية والدهنية والبروتينية يؤكسدها الجسم لتوليد

الطاقة الحرارية لجعل الجسم قادراً على الحركة.

الطعام الذي نتناوله لا يهضم كله، ولكن الجزء الذي يهضمه الجسم

تمتصه الأمعاء ويصل إلى الدورة الدموية.

🍴 الحرارة التي تنتج عن احتراق الطعام في الجسم تقاس بوحدة تسمى (السعر).

🍴 السعر الحراري: ينتج عن الاحتراق الكامل للطعام في الجسم، ولكل جرام واحد من المواد التالية سعرات حرارية معينة:



🍴 المواد الكربوهيدراتية: ٤ سعرات حرارية.

🍴 المواد الدهنية: ٩ سعرات حرارية.

🍴 البروتينات: ٤ سعرات حرارية.

🍴 اللحم: يعد اللحم أحد أهم المصادر الرئيسية للبروتينات والدهون والمعادن مثل: الحديد والفسفور والزنك وفيتامينات النياسين والريبوفلافين والثيامين. إضافة إلى ذلك فإن بعض الأحماض الأمينية في اللحم متكاملة. وللحوم مصادر مختلفة مثل: الضأن والماعز والبقر والنعام والجمال والغزلان والأرانب ولحوم الطيور أيضاً. ولقد ورد في القرآن الكريم بأن لنا في الأنعام دفتاً بجانب المنافع الأخرى ومنها يأكل الإنسان. قال تعالى: ﴿وَالْأَنْعَامَ خَلَقْنَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءً وَمَنَافِعَ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ (النحل:٥).



🍴 السمك: قال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ

الْبَحْرَ لَتَأْكُلُوا مِنْهُ حُمًا طَرِيًّا﴾ (النحل:١٤). يعد

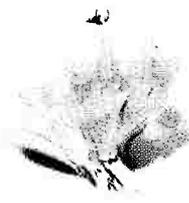
السمك من أهم المصادر الرئيسية

للبروتين - الذي يمتاز بسهولة الهضم -

والدهون، كما أنه غني بعنصري اليود والفسفور وفيتامين (أ) و (د) على وجه الخصوص. ومن المعروف أن عنصر اليود ضروري لوظائف الغدة الدرقية التي تفرز هرمون الثيروكسين المسؤول عن نمو الجسم، كما يحتاجه الجهاز العصبي والمخ في الطاقة الذهنية، أما الفسفور فهو

ضروري لنمو المخ والعظام والأعصاب، ويمتاز السمك باللحم اللين وبسهولة الهضم؛ لذا فهو غذاء مفيد للصغار والكبار.

🍷 الثوم: فاتح للشهية وغني بالحديد، ويساعد عملية الهضم ويطهر الأمعاء من الميكروبات، ويفيد في علاج ضغط الدم المرتفع وتصلب الشرايين. ويؤثر مباشرة على عضلة القلب فينشطها كما ينشط الدورة الدموية، ويحتوي على مواد كبريتية تساعد في إزالة البلغم وتطهر المسالك التنفسية، وله مفعول المضادات الحيوية في قتل الجراثيم.



🍷 البصل: ثبت بالبحث العلمي فوائد البصل في تنظيم عملية هضم الطعام، كما أنه يعالج ارتفاع ضغط الدم وهو مدر للبول، ويحتوي على فيتامين (ج) وعلى الحديد والكالسيوم. ويساعد عصير البصل على تفتيت حصوات الكلى. كما يفيد المرضع لأنه يدر الحليب بالثدي ولكنه يغير طعمه. ويحتوي على عنصر الكوبالت الذي يساعد في تكوين المادة الحمراء بالدم (الهيموجلوبين).



🍷 البقدونس: يعطي نكهة للطعام ويحتوي على الفيتامينات (ب٢) و (ب٣) و (ج) و (ث) وحمض الفوليك.



### طرق الطهي المختلفة:

يعرف الطهي بأنه طريقة إنضاج اللحوم والخضروات والبقول وغيرها وخلط بعضها ببعض للحصول على غذاء جيد سهل الهضم؛ لأنه لذيذ وصحي، وطرق الطهي المختلفة ذات أهمية في الحفاظ على القيمة الغذائية للفيتامينات والعناصر الغذائية الأخرى؛ ولذلك فإن لكل طريقة طهي قاعدة خاصة نعرضها فيما يأتي:

## ١ - الطهي باستعمال الماء (السلق):

يتم الطهي بالسلق لإنضاج الطعام بغمره في الماء وتعريضه لدرجة حرارة تختلف باختلاف نوع الطعام، ويمكن سلق اللحوم والطيور والسمك والبقول والأرز والمكرونة والخضروات والبيض.

### طرق السلق:

#### أ. السلق البارد:



يوضع الطعام في ماء بارد مملح ثم يرفع على نار هادئة حتى ينضج، ويتم الحصول على حساء يحتوي على جميع العناصر الغذائية الموجودة في المواد المراد سلقها.

#### ب. السلق الساخن:

وضع الطعام المراد سلقه في ماء مغلي مملح ويرفع على النار حتى يتم نضجه، ونحصل بذلك على الأطعمة بقيمتها الغذائية كاملة دون خروجها على ماء السلق مع احتفاظها بشكلها، مثل البطاطس والمكرونة.

## ٢ - الطهي باستعمال البخار:

يتم تعريض الطعام إلى البخار المتصاعد من ماء يغلي أو باستخدام قدور البخار الخاصة التي بها مصفي يوضع فيها الطعام المراد طهيه، ثم تترك فوق قدر به ماء يغلي، وإذا لم تتوفر المصفاة من الممكن، وضع الطعام في قدر صغير داخل قدر أكبر منه به ماء ساخن (حمام مائي) ويشترط أن يبقى الماء تحت درجة الغليان حتى ينضج الطعام.

## فوائده ومزاياه:

إن الطهي على البخار طريقة صحية تحفظ للطعام قيمته الغذائية خاصة الخضروات التي تحتوي على فيتامين (ج) الذي يتكسر بسهولة عند التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة، كما يمكن طهي بعض أنواع الأسماك واللحوم والطيور بهذه الطريقة.

### ٣ - الطهي باستعمال الدهون (القلي):

يستعمل القلي لإنضاج الطعام باستعمال كمية من الدهون، ويستخدم السمن الطبيعي والصناعي والزيوت لهذا الغرض سواء كانت ذات مصدر نباتي أو حيواني، وتختلف كميتها ودرجة حرارتها حسب نوع الطعام.

#### ✽ السمن الطبيعي:

يتم الحصول عليه من دهن الغنم أو البقر، ويكتسب بسرعة لوناً غامقاً في أثناء القلي، ويترك بقايا سوداء نتيجة لاحتراق المواد البروتينية الموجودة به، كما أنه غالي الثمن، ويعزو إليه بعضهم تسببه بعسر الهضم للأطعمة المقلية به.

#### ✽ السمن الصناعي:

هو أخف على المعدة من السمن الطبيعي، ويفضل استعماله للقلي البسيط.

#### ✽ الزيت:

تعد الزيوت أفضل مادة للقلي، فالزيت لا يسود بسرعة ويصل إلى درجة حرارة أعلى من السمن، ولا يترك بقايا متراكمة نتيجة لاحتراق، أما البقايا التي نراها بعد القلي فهي نتيجة لانفصال البهارات المضافة



للطعام أو البصل أو الثوم أو المواد التي تغطى بها بعض الأطعمة قبل القلي، ما يسمى "فتات الخبز".

### أنواع القلي:

#### أ. القلي البسيط:

يتم باستعمال أقل كمية من المادة الدهنية.

#### ب. القلي الغزير:

يستعمل لقلي الأطعمة المغطاة بطبقة من الأغلفة المختلفة مثل: الدقيق (الطحين) أو فتات الخبز أو البيض أو العجينة الرقيقة التي تغطى بها الأسماك والدجاج وبعض أنواع اللحم المفروم، وتوجد أوعية خاصة للقلي الغزير ذات



شبكة للتمكن من رفع الأطعمة المقلية بعد قليها وتركها لتصفية الزيت الفائض. كما توجد بالأسواق مقلّ كهربائية ذات أحجام مختلفة يمكنك استعمالها بسهولة، فهي لا تحتاج إلى ملاحظة كبيرة، حيث تعمل بطريقة "أوتوماتيكية" أي عند انتهاء القلي يعطي القدر علامة لرفع الطعام منه دون أن يحترق. إن هذا النوع من القدر الكهربائي يكون مغلقاً تماماً في أثناء القلي مما يمنع الزيت أو المادة الدهنية من التأكسد؛ ولذلك يمكن إعادة استعمال زيت القلي الموجود فيها مرة أخرى بعد تصفيته من الشوائب بمصفأة مناسبة. أما في حالة استعمال البيض كغلاف فينصح بعدم القلي في القدر الكهربائي؛ لأنه سيظهر رغوة ويحدث تغييراً في طعم زيت القلي، مما لا يسمح بإعادة استعماله، فبذلك تهدر كمية كبيرة من الزيت بطريقة غير اقتصادية.

#### ٤ - الطهي في الفرن:



عملية الطهي في الفرن أو الشواء يتم فيها إنضاج الطعام بتأثير حرارة الفرن، وهناك العديد من الأطعمة التي تحتفظ بقيمتها الغذائية عند الطهي في الفرن مثل: السمك واللحوم، كما يستعمل الفرن لإنضاج المكرونة والخضروات والخبز والكمك والكيك. ويتم ضبط حرارة الفرن بالمقياس المثبت فيه. وعند

طهي اللحم في الفرن دون سابق سلق فيفضل لفة بمادة تتحمل حرارة الفرن العالية - منعاً لاحتراقه دون إتمام النضج - مثل: ورق الألمنيوم أو ورق الفرن الخاص أو الأكياس الخاصة بذلك بالرغم من أن هناك عدة أبحاث تحذر من استعمال الألمنيوم والأكياس المصنوعة من مادة البلاستيك المقاوم للحرارة، لما يسببه الألمنيوم من أضرار جانبية مثل: تسمم الدم بهذا المعدن مسبباً اضطرابات بالجهاز الهضمي والعصبي. كما أن للبلاستيك أضراراً قد تؤدي إلى إصابة القولون والمعدة بالآلام تتبعها أعراض جانبية ضارة.

#### ٥ - الطهي بالشواء:



تُحَمَّرُ سطح الأطعمة وتنضج من الداخل أيضاً بتعرضها للحرارة المباشرة مثل: الشواية الكهربائية، شواية الفرن الكهربائي أو الذي يشتعل بالغاز الطبيعي أو بالشي على الفحم مباشرة أو على النار مباشرة. ويمكن شي اللحوم والطيور والأسماك والبطاطس والبطاطا والكستنة وكذلك الخبز.

## فوائد الشواء:



تحتفظ الأطعمة بعناصرها الغذائية وتصبح سهلة الهضم نظراً لعدم إضافة مواد دهنية إليها، بل وفقدتها كمية من الدهون التي تحتويها في أثناء عملية الشوي. وغالباً ما تستعمل طريقة الشواء عند اتباع الحميات الغذائية المختلفة.

## مضار الشواء:

علينا الحذر من الشواء باستعمال الفحم، حيث إن هناك كثيراً من الأبحاث في علم الغذاء تشير بأصابع الاتهام للأبخرة غير النقية والدخان المؤذي المتصاعد من شوايات الفحم وامتصاصها من قبل اللحوم أو الدجاج أو الأسماك أو أي مادة غذائية معرضة للشواء.

## خطوات عملية مهمة قبل القيام بالشواء:

- ✳ تذويب الثلج من الطعام المحفوظ بالفريرز قبل البدء بعملية الشواء.
- ✳ وضع اللحوم والدجاج والأسماك بعد عملية التتبيل بالبهارات والبصل والثوم في الثلاجة وليس خارجها إذا كان الطقس حاراً، أما في البلاد الباردة أو في فصل الشتاء إذا كانت درجة حرارة المطبخ مثل برودة الثلاجة (5 درجات مئوية أو أقل) فلا بأس من تركها خارجاً، ولكن في معظم الأحيان يصدر الموقد حرارة تؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة المطبخ، كما أن بعض المنازل في فصل الشتاء تستعين بالمدافئ مما يضفي جواً حاراً على المطبخ لا يصلح معه ترك الطعام دون ثلاجة حتى وإن كان معداً للشواء.

## أصناف الطعام:

للطعام أصناف عديدة ومن أهمها:

### الحساء:



يعد الحساء من الأطعمة اللذيذة والسهلة الهضم لما يحتويه من عناصر غذائية مفيدة كالألحاح المعدنية والفيتامينات، كما أنه قليل التكاليف ويمنحنا الدفء في فصل الشتاء وخاصة عندما يقدم معه الخبز الطازج أو المقدد. ويصلح كطعام للأطفال وكبار السن وفي أدوار النقاهة من الأمراض.

### أنواع الحساء:

#### حساء اللحم أو الطيور أو الخضروات:

ينتج هذا السائل عن طهي اللحوم أو الطيور أو الخضروات في ماء بارد، ثم يرفع على النار حتى تتضح محتوياته، ويرفع اللحم والطيور والخضروات من ماء الطهي ويشرب الحساء المتبقي أو يضاف إليه القليل



من الكريمة أو المواد التي تمنحه قواماً مثل: الذرة أو الدقيق أو الأرز أو المكرونة أو قطع البطاطس أو بعض الخضروات المقطعة إلى قطع صغيرة أو بعض قطع اللحم أو الدجاج. كما قد يضاف إليه البصل ومبشور الجبن أو الطماطم.

واليك بعض الأنواع المعروفة من قبل الناس كافة:

## ٥ حساء السمك:

### المقادير:



نصف كيلو سمك مقطع حسب الرغبة أو عدد من رؤوس السمك المتوسطة الحجم أو رأس سمكة كبيرة - بصلة - ملح - فلفل أسود - هيل - مستكة - ملعقة صغيرة بقدونس - مفري - ملعقة كبيرة زيت - ملعقة صغيرة عصير ليمون - شرائح ليمون - قليل من الكرفس - لتر ماء (٥ أكواب).

١ - يسخن الزيت على النار وتوضع فيه المستكة ثم يطفى بالماء، ويضاف إليه الملح والهيل وأيضاً البصل والكرفس بعد تقطيعهما لقطع صغيرة جداً ويترك حتى يغلي.

٢ - يضاف إليه السمك بعد تنظيفه جيداً أو دعه بقليل من عصير الليمون أو الملح ويترك على النار حتى ينضج.

## ٦ حساء اللحم أو الدجاج:

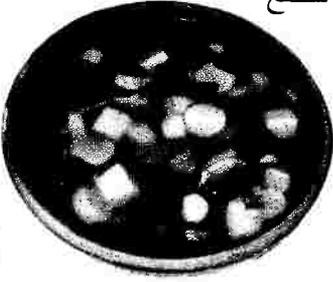
### المقادير:



نصف كيلو لحم أو نصف دجاجة - هيل - مستكة - ملح - فلفل أسود - حبتا جزر - بصلة - حبتا بطاطس مقشرة - قليل من الكرفس - ملعقة كبيرة (ملعقة أكل) دقيق أو نشا - كوب حليب - لتر ماء (٥ أكواب) - ملعقة زيت نباتي.

## الطريقة:

١ - يغسل اللحم أو الدجاج ويقطع إلى قطع صغيرة.



٢ - يغسل الكرفس والبصل والجزر والبطاطس بعد التنظيف وتقطع الخضروات إلى قطع صغيرة.

٣ - يسخن الزيت على النار ثم يلقى فيه بالمستكة واللحم أو الدجاج، ثم يوضع الماء البارد وتضاف إليه البصلة المقطعة والملح والهيل ويترك على النار حتى ينضج، مع مراعاة نزع "الزبد" من على وجه الوعاء كلما ظهر على سطح الماء.

٤ - يوضع اللحم أو الدجاج جانباً وتوضع البطاطس وكذلك الجزر والكرفس في الوعاء ويرفع على نار هادئة حتى تتضج الخضروات.

٥ - يضاف اللحم والدجاج إلى الخضروات.

٦ - يذاب النشا أو الدقيق في كوب من الحليب البارد - ويمكن الاستعاضة عنه بكوب من الماء البارد أو كوب من مرقة الدجاج أو اللحم قبل وضع الخضروات فيها - ثم يضاف إليه الفلفل الأسود ويسكب على ذلك الوعاء.

٧ - يرفع القدر على نار هادئة حتى يغلظ قوام الحساء (حوالي ٥ دقائق).

٨ - من الممكن الاستغناء عن الدقيق أو النشا أو الحليب، وذلك باستعمال بضع أعواد من الشعيرية بمقدار نصف كوب أو أقل أو أي نوع تختارينه من أصناف المكرونة الخاصة بالحساء، فهناك تشكيلات على هيئة حروف أبجدية وأخرى بشكل نجوم أو طيارة أو سيارة وغير ذلك، وهذه الأشكال محببة جداً لنفسية الأطفال، وتساعد على فتح شهيتهم للطعام وفي الوقت نفسه تعطي قواماً ولذة للحساء، وبذلك يكون طبق

الحساء عبارة عن وجبة كاملة للطفل، حيث يحتوي على البروتين الحيواني (لحم أو دجاج) والدهن الناتج من مرقة اللحم أو الدجاج أو ملعقة الزيت وكذلك الخضروات وأيضاً الكربوهيدرات (الدقيق، النشا، الشعيرية أو المكرونة).

### ✽ حساء العدس: (يفضل استعمال قدر الضغط)

#### المقادير:



- كوبا عدس خاص بالحساء - بصلتان -
- كوبا سنا ثوم - حبة طماطم كبيرة - جزرة
- كبيرة - حبة بطاطس صغيرة جداً - كوسة
- كبيرة - ليمونة كبيرة - بقدونس مفري -
- ملعقة كبيرة زيت - ملح - فلفل - كمون -
- كمية من الشعيرية بقدر نصف كوب - ٦ أكواب ماء.

#### الطريقة:

- بهذه المقادير يمكن للطاهية عمل أربعة أنواع من حساء العدس.
- ١ - بالاستغناء عن الطماطم والجزر والبطاطس والكوسة والشعيرية نحصل على حساء عدس صاف.
  - ٢ - بالاستغناء عن الشعيرية، نحصل على حساء العدس مع الخضروات.
  - ٣ - بالاستغناء عما ذكر من أنواع الخضروات والاحتفاظ بالعدس والشعيرية، نحصل على حساء عدس غليظ القوام لوجود الشعيرية.
  - ٤ - هناك من يفضل العدس مع الخضروات بالإضافة إلى الشعيرية.

#### أ النوع الأول:

✽ يسلق العدس في مقدار كاف من الماء المغلي ويرمى بالزبد الذي يظهر على سطح الوعاء، كما تظهر بعض الرغوة مما قد يؤدي إلى إطفاء النار

بسبب تدفق الرغوة من على سطح الوعاء إلى خارجه فاحذري!! إذا لا تحكمي غلق الوعاء جيداً إلا بعد الانتهاء من إزالة الرغوة والزيد. بعد نضوج العدس أضيفي الثوم بعد دقه ولتكن النار هادئة.

\* بعد نضوج العدس اخفقيه بالخلاط الكهربائي أو المضرب اليدوي حتى يصبح سائلاً متجانساً غليظ القوام ولا يحتاج لتصفية؛ لأنه نظيف وخال من أي شوائب.

\* قطعي البصلة صغيراً وضعيها في الزيت الساخن حتى تحمر ثم اسكبيها على ذلك الحساء ورشي الملح والفلفل والكمون.

\* قدمي الحساء ساخناً مع البقدونس المفري والليمون وشرائح الخبز المقدم.

### النوع الثاني:

تضاف الخضراوات بعد تقشيرها وتقطيعها قطعاً صغيرة على العدس بعد وصوله إلى مرحلة قرب النضج؛ لأن العدس يحتاج إلى وقت أطول للنضج من بقية الخضراوات وبالطريقة السابقة نفسها يكمل عمل الحساء والتقديم.

### النوع الثالث:

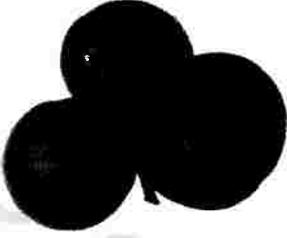
مثل النوع الأول تماماً على أن تضاف الشعيرية بعد إضافة البصل بتحميرها بقليل من الزيت أو دون قلي حتى تكون أخف على المعدة وأسهل هضماً، ثم يترك القدر على النار حتى تنضج الشعيرية، وإذا أردت إخفاءها فبإمكانك إضافتها للعدس - حتى تنضج معه - قبل مرحلة الخفق بالخلاط أو المضرب.

### النوع الرابع:

مثل النوع الثاني وتضاف للشعيرية إما قبل أو بعد عميلة الخفق، وتكون الوجبة كاملة حيث تحتوي على البروتين النباتي (العدس) والكاربوهيدرات (الشعيرية) والدهون (الزيت) والخضراوات.

## ١١ حساء كريمة الطماطم:

### المقادير:



- نصف كيلو طماطم - ٣ ملاعق زبد -
- ٢ ملعقة كبيرة دقيق - كوب حليب - كوب مرقه
- لحم أو دجاج أو ماء - بصلة مفرومة - بيضة -
- ملعقة كبيرة جبن "موزاريللا" - ورقة غار - ملح
- فلفل أسود - كريمة حسب الرغبة.

### الطريقة:

- ١ - تحمر شرائح الطماطم المقشرة في نصف كمية الزبد وكذلك البصلة المفرومة وتتبيل بالملح والفلفل وورقة الغار، ثم يضاف إليها الماء أو المرقة وترفع على النار حتى يصبح الخليط ليناً، ثم يخفق في الخلاط الكهربائي أو اليدوي، وبذلك نحصل على "خليط الطماطم".
- ٢ - يضاف على بقية مقدار الزبد بعد أن يُسَيِّح - كمية الدقيق، وتقلب على النار حتى يصفر لونه، ثم يضاف إليه الحليب تدريجياً ويستمر التقليب حتى يغلي ويصبح قوام "الصلصة البيضاء" غليظاً ولكنه قابل للسكب.
- ٣ - يعاد تسخين "خليط الطماطم" ويصب على "الصلصة البيضاء" بعيداً عن النار.
- ٤ - يضاف على الخليط السابق بيضة كاملة مخفوقة بالشوكة وتخلط جيداً.
- ٥ - تضاف كمية من الكريمة حسب الطلب مع التقليب جيداً، وبذلك يكون حساء كريمة الطماطم جاهزاً للتقديم.
- ٦ - يقدم الحساء ساخناً ويوضع على الوجه جبنة الموزاريللا، ويترك الوعاء تحت شواية الفرن لتسيح الجبنة وتحمر.

١١ عند عدم الرغبة في استعمال الصلصة البيضاء أو الكريمة تُلغى خطوة إضافتهما ويكتفى برش الدقيق فوق خليط الطماطم مع التقليب حتى يختفي الدقيق ويترك الحساء على نار هادئة حتى يتماسك.

١٢ يمكن تقديم الحساء مع مكعبات خبز إفرنجي محمرة بالفرن أو مقلية بالزبد.

### أطباق اللحوم:

هناك من الناس من يفضل أكل اللحوم الضاني (لحم الغنم)، بينما بعضهم الآخر يفضل اللحم البقري، كما أن هناك شعوباً تعتمد على لحم الماعز في غذائها.

### ١١ الفخذ الضأن بالفرن/الكتف المخلّى من العظم بالفرن:

#### المقادير:

فخذ ضأن مع عظامه - كتف ضأن مخلّى من العظام وملفوف جيداً  
 بخيط الفرن - ملعقتا أكل زيت أو سمن - بصلتان  
 كبيرتان كبيرة - رأس ثوم - ملح - فلفل أسود -  
 بهارات حسب الرغبة - ملعقة كبيرة بقودونس مفري -  
 نصف كيلو فاصوليا بيضاء (ناشفة) مسلوقة - ربع  
 كيلو بازلاء خضراء مسلوقة - نصف كيلو بطاطس  
 صغيرة الحجم مقشرة ومسلوقة - ربع كيلو جزر  
 مقطع ومسلوق.



#### الطريقة:

١ - بعد تنظيف اللحم من الدهون يدعك جيداً بالسمن أو الزيت من جميع جهاته ويتبل بالملح والفلفل الأسود والبهار حسب الرغبة، ثم تغرز في داخله أسنان الثوم، وذلك بعمل مكان بالسكين لإدخال الثوم به.

٢ - يوضع اللحم في صينية مناسبة ويلف بورق الألمنيوم أو ورق الفرن أو أكياس الفرن، وتترك الصينية دون غطاء، أو يوضع في صينية ذات سطح غير لاصق -خاص بالفرن - وتغطى بغطاء محكم، وعادة ما تكون هذه الأنواع مصممة بحيث يتم إنضاج اللحم دون أن يحترق، ويمكن استعمال ما يسمى "الطاجن" المصنوع من الفخار والخاص للاستعمال بالأفران.

٣ - يترك اللحم في فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج، وهناك أفران تشتعل من الأسفل ومن الأعلى في الوقت نفسه وتحدث نضوجاً سريعاً للحم، بينما هناك أفران تشتعل أولاً من الأسفل ثم عندما يُطفأ هذا الجزء يشتعل الجزء العلوي "الشواية"، بالإضافة إلى وجود أفران كهربائية وخلافه وعلى كل طاهية التعرف على نوع الفرن والإناء المستعمل حتى لا يتعرض الطعام بصفة عامة لعدم النضج أو العكس فقد يحترق الطعام.

٤ - عند قرب النضج (المدة حسب نوع الفرن) تضاف الفاصوليا المسلوقة والبطاطس المقشرة والمسلوقة للحم الفخذ، وتضاف البازلاء والجزر المسلوقة للحم الكتف، ويمكن العكس أو حسب الرغبة وتترك الخضروات مع اللحم حتى يحمر وجهها وتتشرب الصلصة الناتجة عن إنضاج اللحم.

#### ملاحظة:

يحتاج لحم الكتف المخلّى إلى وقت أقل للنضج من لحم الفخذ الضأن نظراً لاختلاف النسيج في كل منهما.

|| أكلات باللحم المفروم - عيش باللحم:

إن هذه الأكلة تشتهر بها منطقة الحجاز بالجزيرة العربية، وهي عبارة عن عجين يوضع على سطحه اللحم المفروم وسلطة الطحينة والكرات المفري.

## المقادير:

نصف كيلو دقيق (أبيض أو بر) - نصف كوب حليب - نصف كوب سمن أو زيت أو خليط منهما معاً - ملء ملعقة صغيرة حبوب خميرة - نصف ملعقة صغيرة سكر - ملعقة صغيرة كربونات الصوديوم (بكنج بودر) أو بقدونس أو كزبرة خضراء - نصف ملعقة صغيرة حبة البركة - نصف ملعقة صغيرة شمر - ملح وفلفل أسود - كمون - هيل - بهار حسب الرغبة - ثلاث بيضات - نصف كيلو لحمة مفرومة - بصلة كبيرة - كوب سلطة طحينة (طحينة + خل أو عصير ليمون ثم يوضع الماء لعمل السلطة).

## الطريقة:

### أولاً - تحضير العجينة:

- ١ - يضاف السكر والخميرة لقليل من الماء الدافئ وتترك في مكان دافئ حتى تخمر (ساعة ونصف).
- ٢ - يضاف الحليب للخميرة ويخفق معها جيداً لنحصل على خليط (١).
- ٣ - ينخل الدقيق ويضاف إليه الملح ثم يضاف السمن أو الزيت أو كلاهما ويقلب فيه جيداً.
- ٤ - تخفق بيضتان ويضاف قليل من الفلفل الأسود، ويضاف هذا الخليط للخليط السابق لتحصلي على خليط (٢).
- ٥ - يضاف الخليطان معاً (٢+١) ويعجن باليد حتى تتكون عجينة متوسطة اللينة ثم تترك في مكان دافئ حتى تخمر (نصف ساعة)، ثم تضاف ملعقة كربونات الصوديوم وتعجن العجينة مرة أخرى.

## ثانياً: تحضير الحشوة:

### أ. عصاج اللحم:



١ - تقطع البصلة وتفرم صغيراً جداً وتوضع مع اللحم المفروم حسب الرغبة (ضأن أو بقري) بعد أن يصفى بمصفاة على النار وتتبّل بالملح والفلفل الأسود والكمون والهيل، ولن تحب إضافة بهارات معينة فلها ذلك حسب الرغبة، ويقلب الخليط حتى يذبل البصل وينضج اللحم.

٢ - تغسل الكرّات جيداً (نظراً لأن طبيعة ورقة الكرّات مثنية مما يساعد على تراكم التراب وغيره من الحويصلات المسببة للإصابة بالديدان) ثم يقطع صغيراً ويدعك بالملح ثم بالفلفل الأسود.

إن أصول طهي هذا الصنف من الطعام تحتوي على الكرّات فقط ولكن هناك من يحب استبداله بالبقدونس أو الكزبرة الخضراء - حسب الرغبة - كما أن البعض يخلط مع الكرّات قليلاً من الكزبرة الخضراء للتخفيف من حدته.

### ب. تحضير سلطة الطحينة:

٣ - تحضر سلطة الطحينة بوضع قليل من الخل أو عصير الليمون على الطحينة ومزجها جيداً حتى تتفكك؛ لأن الطحينة مصنوعة من زيت السمسم؛ ولأن الزيت لا يختلط بالماء؛ لذلك ينبغي أولاً تكسير الروابط التي صنع منها زيت السمسم وذلك بواسطة الخل الحمضي أو عصير الليمون ثم إضافة الماء تدريجياً وتحريك المزيج باستمرار حتى تحصل على سلطة الطحينة، ويستحسن أن يكون قوامها معقولاً متوسطاً، أي ليس غليظاً لدرجة أنها لا تسكب وليس مائياً. ويضاف الكرات وخلافه إلى سلطة الطحينة ويخلط جيداً، ثم يضاف إلى عصاج اللحم المفروم ويخلط الجميع وهكذا نحصل على الحشوة.

### ثالثاً - طريقة ترتيب الصينية:

١ - يتم اختيار الصينية المخصصة لإنضاج العجين، وتدهن الصينية المستديرة - التي تم اختيارها - بالسمن أو الزيت، وإذا كانت من النوع المدهون "غير اللاصق" فلا تحتاج إلا لمقدار قليل جداً من السمن، وقد تكون جوانبها مرتفعة، وبذلك تكون طبقة العجين سميكة، أما إذا كانت جوانبها رفيعة فتكون طبقة العجينة رقيقة - حسب الطلب -، وبذلك يمكن عمل صينية متوسطة الحجم وأخرى صغيرة بكمية العجين نفسها، وترش عليها الحبة السوداء والشمر. ثم توضع العجينة بداخلها بعد فردها بسماكة نصف سنتيمتر (سم) حتى تغطي الصينية تماماً، وتكون هناك عجينة زيادة على الجوانب بمقدار (٢ سم) لتغطية جزء من جدار الصينية الدائري.

٢ - توضع الحشوة داخل الصينية وتفرد بالتساوي حتى تصل لجدار الصينية.

٣ - تخفق بيضة واحدة وتبيل بقليل من الملح والفلفل الأسود ويدهن بها سطح العصاج بفرشاة أو بأطراف الأصابع.

٤ - يسخن الفرن متوسط الحرارة عشر دقائق قبل بدء الخبز وتوضع الصينية بالفرن حتى تتضج ويصبح وجهها ذهبي اللون أو تعرض قليلاً للشواية من فوق ثم تقدم ساخنة.

### أطباق الدجاج:

#### أ) الدجاج المحشي بالأرز المصري:

المقادير (الطبق يكفي لأربع أشخاص):

دجاجة كبيرة وزن (١٢٠٠ غم) أي حوالي كيلو تقريباً من اللحم الصافي منضجة دون تقطيع، ونحتفظ بالرقبة دون قطعها - كوب أرز



مصري؛ لأنه مناسب من حيث سرعة النضج، أما الأرز الأمريكي والهندي فإنهما يحتاجان إلى كمية كبيرة من الماء ومزيد من الوقت حتى يتم النضج - حبة بصل كبيرة - زيت - ملح - بهارات حسب الرغبة - زبيب - مكسرات مثل: الصنوبر المقلي واللوز الحجازي المقشر والمقلي والفسق والجبوز وغيره - حبتا بطاطس صغيرتان ومقشرتان دون تقطيع - ورقة غار - باقة بقدونس.

### الطريقة:

#### أولاً - صنع الحشوة:

- ١ - تفرم البصلة ناعماً ثم تقلى في قليل من الزيت الساخن حتى يصفر لونها.
- ٢ - يوضع فوقها كمية الأرز المصري - بعد غسله ونقعه في ماء بارد لمدة عشر دقائق - ويقلب حتى يبدأ لونه في الاصفرار، ويتبل بالملح والبهار حسب الرغبة.
- ٣ - تصب على الأرز والبصل كمية من الماء المغلي كافية لتغطيته قليلاً، يرفع على نار هادئة حتى يقارب من النضج، وفي هذه المرحلة يجب أن يكون قد شرب الماء وفي الوقت نفسه لم ينضج تماماً، وهكذا تكون الحشوة جاهزة، ويضاف لها المكسرات والزبيب حسب الرغبة.

#### ثانياً - تحضير الدجاجة:

- ١ - نأخذ الدجاجة كاملة وتقلي في قليل من الزيت الساخن - المضاف إليه حبة مستكة - حتى تتشف من الماء ويحمر لونها، ثم ترفع لتبرد قليلاً ثم تقلى البطاطس في باقي الزيت.



٢ - توضع الحشوة داخل تجويف الدجاجة عن طريق الفتحة التي تم التنظيف منها، بحيث تملأ الحشوة ثلاثة أرباع التجويف، ثم تغلق الفتحة بواسطة حبة البطاطس المقلية، تدخل رقبة الدجاجة في فتحة الرقبة لنغلقها أو نغلقها بقطعة أخرى من البطاطس.

٢ - توضع الدجاجة في ماء مغلي به ورقة غار وقليل من ملح الطعام، وتترك حتى تتضج مع نزع الريم كلما ظهر على السطح.

٤ - يجب مراقبة الدجاجة وعدم تركها تغلي حتى تتفكك أو حتى يظهر جزء من الحشوة في ماء السلق.

٥ - ترفع الدجاجة في مصفاة حتى تجف ثم تترك في فرن متوسط الحرارة حتى تأخذ اللون الذهبي.

٦ - أما باقي الحشوة فتطبخ جانباً بقليل من مرقة الدجاجة وتترك لإتمام النضج على نار هادئة، ثم تضاف إليها المكسرات والزبيب حسب الرغبة.

٧ - توضع الدجاجة المحشوة بالأرز في طبق تقديم مناسب وإلى جانبها بقية الحشوة بعد نضجها ويزين الطبق بالبققدونس ويقدم ساخناً.

٨ - تقدم معها مرقة الدجاج الساخنة التي قد تسرب إليها القليل من الحشوة وأصبحت على شكل حساء الأرز اللذيذ.

أطباق المكرونة:

١١ المكرونة الاسباجتي "بالدجاج وصلصة الطماطم أو عصاج اللحم المفروم بالطماطم":

## المقادير:



علبة مكرونة "اسباجتي" نصف كيلو غرام أو أي نوع مكرونة تفضله الأسرة - كمية من الدجاج مقطعة قطعاً صغيرة على شكل مكعبات متبلة حسب الرغبة - كمية من عصاج اللحم المفروم بالطماطم (سبق شرح عمل العصاج) - زيت - زبد - ماء - ملح - بهارات - بصل - ثوم - طماطم - عصير طماطم أو صلصة طماطم - ورق غار - زعتر أخضر - مردقوش - جبن بارميزان أو موزاريلا.

## الطريقة:

### أولاً - سلق المكرونة:

- ١ - يضاف الماء المغلي إلى وعاء كبير يتسع لشرائط المكرونة "الاسباجتي"، أما إذا كانت من أي نوع آخر فيكتفى بوعاء متوسط السعة.
- ٢ - يضاف قليل من الملح والزيت على ماء السلق لمنع التصاق المكرونة ببعضها.
- ٣ - ندخل المكرونة الاسباجتي بالوعاء - الموجود به الماء المغلي - دون تكسير بحيث يغمر الماء نصفها الأول حتى يلين ثم ندفع بالباقي إلى داخل القدر فتأخذ الشرائط في القدر وضعاً دائرياً، أما النوع الآخر فيلقى بمحتويات الكيس داخل الماء وتقلب بواسطة شوكة خشبية من حين لآخر حتى تتضج، أما الاسباجتي فيراعى عدم تحريكها من مكانها في أثناء التقليب ومحاولة فك اشتباك شرائط المكرونة لحين النضج.



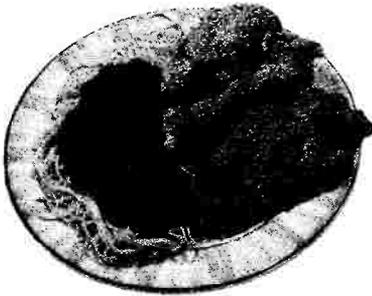
٤ - تغسل المكرونة بالماء البارد وتصفى في مصفاة خاصة للتخلص من النشا الزائد الذي إذا بقي دون غسله يؤدي إلى تكون عجينة مما يذهب بالشكل الجمالي لأنواع المكرونة التي تأتي على شكل أصداف أو قواقع أو غيرها .

### ثانياً - صنع الدجاج بصلصة الطماطم:

- ١ - تقلى قطع الدجاج في كمية قليلة من الزيت ثم ترفع .
- ٢ - يقلى البصل المفري ناعماً في الزيت نفسه حتى يصفر لونه ثم - تضاف إليه ثلاث فصوص من الثوم المفروم ويقلب الجميع لمدة دقيقتين .
- ٣ - تضاف الطماطم المقشرة والمقطعة صغيراً وكذلك قليل من عصيرها أو ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم المركزة، ويتبل الجميع بالملح والبهارات حسب الرغبة ويضاف ورقة غار وتترك الصلصة على نار هادئة حتى يتماسك قوامها، وليس بالضرورة أن تذوب قطع الطماطم بشكل كامل .
- ٤ - تضاف قطع الدجاج المقلية للصلصة وتترك على نار هادئة حتى ينضج الدجاج تماماً ويضاف الماء المغلي إلى الوعاء كلما لزم الأمر، أي عندما تجددين أن صلصة الطماطم أصبحت كثيفة وثلخينة جداً، أو أن الماء قليلاً لإنضاج الدجاج .
- ٥ - يضاف للوعاء قليل من الزعتر الأخضر والمردقوش .

### ثالثاً - تقديم طبق المكرونة:

- ١ - تؤخذ المكرونة من المصفاة وتوضع في وعاء ويضاف إليها ملعقتا طعام زيت ساخن جداً وملعقة طعام زبد وقليل من الثوم المهروس - حسب الرغبة - .



٢ - تقلب وتترك على نار هادئة حتى تسخن ثم تصب في طبق التقديم، ويرش عليها قليل من الجبن البارميزان، أما في حالة جبن الموزاريلا فينبغي وضع الطبق في الفرن حتى تسيح الجبنة على سطحه.

٢ - يقدم مع المكرونة إما طبق الدجاج بصلصة الطماطم أو طبق عصاج اللحم المفروم المضاف إليه الطماطم.

### أطباق السمك:

١١ السمك القلي (سمك كامل وسمك مقطع شرائح):

#### المقادير:



مفتوحة حسب الطلب، وبما أن أنواع السمك عديدة فهناك مجال أكبر للاختيار، ويقوم البائع بإبداء الرأي والمساعدة في الاختيار؛ لأنه يعرف الأنواع التي تصلح للقلي كاملة والأنواع التي يمكن تقطيعها إلى شرائح للقلي.

والمطلوب: كمية من زيت القلي تكفي لغمر السمك - رأس ثوم أو أكثر حسب الرغبة - دقيق - بهارات مشكلة - ملح - عصير ليمون طازج - شرائح ليمون للتزيين - كزبرة خضراء مفرومة.

#### الطريقة:

١ - بعد اختيار نوع السمك ينظف ويغسل بالماء والملح وينقع لمدة ساعة في الثلاجة في خليط من الملح والبهارات والليمون والزيت (يمكن استعمال زيت الزيتون كما يمكن إضافة الشطة الحمراء أو بودرة الفلفل الأحمر حسب الرغبة).

٢ - يقشر الثوم ويفرى ناعماً (هناك عصارة خاصة لتنعيم الثوم وجعله مهروساً)، يخلط مع قليل من الملح والبهارات حسب الرغبة وبعض من

عصير الليمون والقليل من الزيت (يفضل زيت الزيتون) وتضاف إليه الكزبرة الخضراء المفرية حسب الطلب (ويسمى خليط الثوم).

٢ - يوضع الدقيق في طبق ويغمر السمك فيه بحيث يغطي السمك من جميع الجهات بطبقة متماسكة من الدقيق. ثم يرفع ويتم تحريكه قليلاً لإزالة الدقيق الزائد.

٤ - يسخن الزيت المعد للقلي ثم نبدأ بقلي شرائح السمك أولاً ثم بعدها السمك الكامل الذي يحتاج لزيت أشد حرارة، ويراعى تنظيف الزيت من الشوائب كلما ظهرت؛ وذلك بمصفاة صغيرة من المعدن ندخلها في وعاء القلي لاصطياد الشوائب الناتجة حتى يبقى الزيت نظيفاً.

٥ - يرفع السمك بعد أن يصبح لونه ذهبياً ويوضع على ورق نشاف خاص بالمطبخ حتى يمتص الزيت الزائد، ثم يغمر السمك في خليط الثوم.

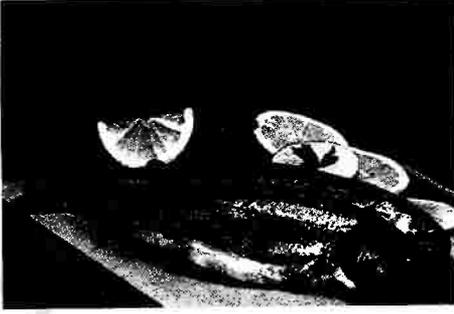
٦ - يفرش طبق التقديم بالكزبرة الخضراء ويرتب السمك في الطبق ويرش بالمزيد من الكزبرة الخضراء ويزين بشرائح الليمون ويقدم ساخناً.

٧ - يمكن ترك خليط الثوم جانباً وتقديمه في طبق صغير منفصل بجانب طبق السمك؛ لأن بعضهم لا يفضل الثوم في أكله، بالرغم من الفوائد العديدة للثوم، ولكن السمك يفضل أكله مع الثوم كما ورد في الطب النبوي؛ وذلك لأن الثوم يقوي المعدة ويطهر الأمعاء.

١١ كزبرية السمك (السمك بصلصة الطماطم والكزبرة الخضراء):

المقادير:

كيلو سمك (دون شوك) أي شرائح من السمك كبير الحجم أو سمك كامل متوسط الحجم دون تقطيع، ربع أو نصف كيلو بصل - ليمونة كبيرة - كوب ماء



- مفلي - ربع أو نصف رأس ثوم -
- كوبا عصير طماطم - حبتا طماطم
- كبيرتان ناضجتان - نصف كوب زيت
- ملح - فلفل اسود - كمون - هيل
- قرفة - كزبرة ناشفة (جافة) -
- تشكيلة من البهار المخلوط (إيراني -
- هندي - إلخ) - ملعقتا كزبرة
- خضراء مفرومة ناعما .

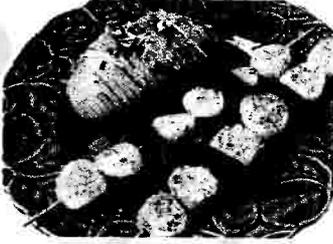
### الطريقة:

- ١ - تخلط البهارات المطلوبة مع الثوم المفري ناعماً، ويخلط الجميع بقليل من الزيت.
- ٢ - ينظف السمك ويتبل داخله بجزء من خليط البهار مع الثوم حسب الرغبة، وتصنع علامات بالسكين على سطح السمك الخارجي، ويوضع بداخله قليل من التوابل مع الثوم. أما سطح السمكة فيمسح بالملح وعصير الليمون ثم يغطى بالدقيق ويقلى في الزيت الساخن ويرفع منه.
- ٣ - تفرم كمية من البصل حسب الرغبة ويقلى في الزيت حتى يحمر، ثم تضاف كمية من الكزبرة الجافة مع قليل من الثوم المهروس وتقلب مع البصل على نار هادئة.
- ٤ - تضاف كمية الطماطم المقطعة مع عصير الطماطم، وتترك حتى يصبح قوامها غليظاً بعض الشيء ثم تضاف البهارات - حسب المذاق المطلوب - للخليط، وقد يضاف الماء عند اللزوم إذا أصبح الخليط غليظ القوام.
- ٥ - يوضع نصف الخليط في صينية فرن ويوضع السمك ثم يغمر بباقي الخليط.

٦ - تترك الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى يتشرب السمك بطعم الخليط، ثم يغطى وجه الصينية بالكزبرة الخضراء ويقدم الطبق الشهي ساخناً مع الأرز الأبيض.

## ١١ كزبرية السمك بالبطاطس:

### المقادير:



مقادير كزبرية السمك نفسها ويضاف إليها كيلو بطاطس مع زيادة كمية الطماطم للضعف.

### الطريقة:

١ - تقطع البطاطس حلقات مستديرة بسمك واحد سنتيمتر بعد أن تقشر وتغسل وتنقع في ماء وملح مدة نصف ساعة.

٢ - تقلي البطاطس في الزيت الساخن وترفع منه وتصفى من الزيت في مصفاة.

٣ - تضاف البطاطس على سطح السمك وتوزع في الصينية بحيث تغطي السمك، ثم تغمر بخليط الطماطم والبصل والثوم والبهارات الذي يتم صنعه بالطريقة السابقة نفسها المذكورة في صينية "كزبرية السمك".

٤ - تترك الصينية في الفرن حتى تتشرب البطاطس وكذلك السمك بطعم الخليط.

٥ - إذا أردنا التخفيف من كمية الزيت فإنه بالإمكان الاستعاضة عن قلي البطاطس بطبخها - دون قلي - في خليط الطماطم حتى تتضج، ثم وضع شرائح السمك أو السمك دون تقطيع في الصينية وتغطيته بالخليط وترك الصينية بالفرن حتى يتشرب السمك بطعم الخليط.

## كزيرية السمك بالطحينة:

### المقادير:

- مقادير كزيرية السمك نفسها -
- كوب سلطة طحينة متوسطة القوام.

### الطريقة:

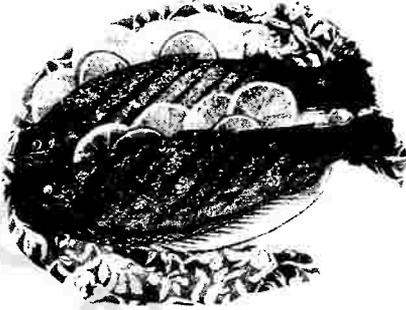
- 1 - الطريقة السابقة نفسها، وعندما ينضج الخليط المصنوع من الطماطم والبصل والثوم والبهارات تُسكب سلطة الطحينة المتوسطة القوام ويقلب الخليط ويترك على نار هادئة حتى يختلط جيداً.
  - 2 - يتم بعد ذلك إكمال الصينية بالطريقة السابقة نفسها.
  - 3 - يمكن الاستغناء عن عصير الطماطم ويكتفى بالطماطم المفرومة، كما يمكن الاستغناء عن الطماطم واستعمال الطحينة فقط وعندها ينبغي أن تزيدي سلطة الطحينة إلى ضعف الكمية.
- ## كزيرية السمك بخلاصة التمر هندي:

### المقادير:

- مقادير كزيرية السمك نفسها - كوبان من خلاصة التمر هندي متوسطة القوام، إما أن تحضره بنفسك أو تحصل عليه جاهزاً.

### الطريقة:

- 1 - طريقة كزيرية السمك نفسها ولكن بدلاً من إضافة قطع الطماطم وعصير الطماطم، نضع خلاصة التمر هندي متوسطة القوام مع إضافة القليل من الماء المغلي حتى يختلط التمر هندي بالبصل والثوم المقلي.



٢ - يمكنك التحكم في كثافة صلصة التمر هندي أو الخليط؛ وذلك بالتحكم في كمية الماء المضافة وكذلك في تركيز خلاصة التمر هندي.

### تحضير خلاصة التمر هندي:

نصف كيلو تمر هندي (معجون)، تضاف إليه ثلاثة أكواب من الماء المغلي وينقع مدة ربع ساعة، ثم يوضع في مصفاة سلك ويفرك برؤوس أصابعك بعد لبس قفازات بلاستيكية شفافة خاصة بالمطبخ، وإذا وجدت أن المعجون ما زال غنياً بالتمر هندي أضيفي إليه كمية أخرى من الماء المغلي وحاولي استخلاص الكمية بأكملها، ويمكن وضع كمية معجون التمر هندي مع الماء المغلي على النار وتقليبها مدة عشر دقائق، ثم اتركي الخليط يبرد قليلاً وصفيه بمصفاة آلية أو اخلطيه بالخلاط الكهربائي على سرعة متوسطة ثم صفيه بمصفاة عادية.

### ٣١ صينية السمك المحشي بالفرن:

#### المقادير:

حسب الطلب، وينبغي معرفة أن أنواع السمك التي تصلح للطهي في الفرن تختلف عن غيرها، وليس كل نوع سمك يصلح طهيها بالفرن.



بصل - ثوم - كرفس - بطاطس -  
طماطم - فلفل أخضر - ليمون - فلفل حار  
- بقدونس أو كزبرة خضراء - زيت -  
مكسرات (صنوبر - لوز - جوز - فستق -  
حسب الطلب) - زيت زيتون - دبس تمر  
هندي أو دبس رمان - ماء حار.

## الطريقة:

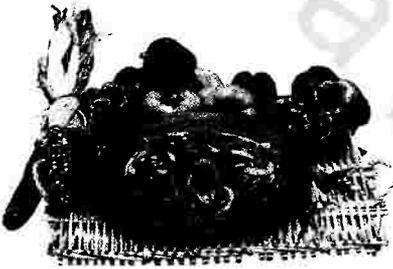
بعد اختيار نوع السمك هناك حالتان:

الأولى: فتح السمكة من خط البطن وتطفيها ووضع الحشوة بداخلها وهي مطوية وإنضاجها بالفرن.

الثانية: فتح السمكة من ظهرها - ثم تطفيها - وذلك حتى تصبح مسطحة ومفتوحة نصفين وفرد الحشوة على سطحها وزجها بالفرن لتتضج.

١١ بعد اختيار إحدى الطريقتين نقوم بنقع السمك في عصير الليمون المملح.

## إعداد خلطة الحشوة:



يفرم البصل ناعماً ويتبل بالملح واللفل الأسود ثم يدعك بأطراف الأصابع حتى ينزل ماء البصل، ويهرس الثوم ويفرم الكرفس ناعماً، وتقطع البطاطس قطعاً صغيرة جداً (مكعبات)، وكذلك الفلفل الأخضر

واللفل الحار والبقدونس أو الكزبرة الخضراء، ثم يخلط الجميع بالملح والبهارات ويضاف قليل من زيت الزيتون وقليل من دبس التمر هندي أو دبس الرمان - حسب الرغبة - ولكن بعد تخفيف الدبس بقليل من الماء الحار، ويمكن الاستغناء عن أي مكونات مثل البطاطس مثلاً حسب الطلب.

١١ توضع خلطة الحشوة داخل السمكة في الحالة الأولى وباقي الخلطة على جوانب السمكة من الخارج في طبق فرن مناسب وترش المكسرات حسب الطلب.

## أما في الحالة الثانية:

١١ تفرد الخلطة على سطح السمكة المفتوحة وتوزع حتى تغطي السمكة، وتوضع باقي الخلطة في رأس السمكة، وترش المكسرات حسب الرغبة.

١٢ تقطع الطماطم والليمون إلى شرائح وتوزع على جانب الصينية في الحالة الأولى، وعلى سطح حشوة السمكة حتى تغطي السمكة مع رأسها في الحالة الثانية، ويمكن الاستغناء عن الطماطم.

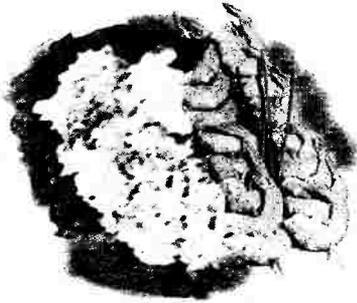
١٣ يخفف الدبس بالماء الحار وزيت الزيتون، ويضاف إلى الصينية مقدار مناسب لحجمها وحجم السمكة وتغطي بغطاء محكم.

١٤ ترفع الصينية على نار الموقد (وليس الفرن) حتى يجف الماء ثم تنتقل إلى الفرن (بالغاز أو الكهرباء) حتى إتمام النضج، ولا ننسى كشف الغطاء في المرحلة الأخيرة (ما قبل تمام النضج) حتى يحمر وجه الصينية. تقدم الصينية مع الأرز الأبيض أو الأرز المضاف إليه قليل من الزعفران.

## ١٥ الأرز بالروبيان (الجمبري - أبو قريدس - shrimp):

### المقادير:

- نصف كيلو روبيان مقشر -
- ثلاثة أكواب أرز (من أي نوع حسب الرغبة) - ثلاث بصلات كبيرة مفرومة ناعماً - أربعة فصوص ثوم مهروس - ملح - بهارات (كزبرة ناشفة، فلفل، كمون، قرفة، هيل، كركم) - زيت - ماء مغلي - صنوبر - لوز حجازي مقشر - ليمونة كبيرة تقطع شرائح رقيقة.



## الطريقة:

- ١ - يغسل الأرز وتتبع تعليمات الطهي، فهناك أنواع تتقع مدة عشر دقائق أو أكثر قبل الطهي، وبعضها لا يحتاج للنقع أبداً.
- ٢ - سخن الزيت وقلّي فيه البصل حتى يحمر قليلاً أو يصبح لونه بنياً داكناً ثم يوضع الثوم المهروس ويقلب معه ويتبل بالملح والبهار حسب الطلب، ويرفع ثلاثة أرباع الخليط ويترك الربع الآخر في الوعاء.
- ٣ - توضع ثلاثة أرباع الخليط في خلاط يدوي أو كهربائي لتنعيم البصل لطهي الأرز - كل حسب نوعه ويترك ليغلي.
- ٤ - يقلّي الروبيان مع الربع الآخر من البصل ويقلب جيداً حتى يتشرب من طعم البصل.
- ٥ - يوضع الروبيان المقلي مع ربع كمية البصل في قدر ذي قاع ثقيل غير لاصق ويرتب، كما يمكن تغطية قاع القدر أولاً بشرائح الليمون ثم يوضع فوقها الروبيان - إذا كان قاع القدر من النوع الخفيف - وذلك حتى لا يحترق الروبيان.
- ٦ - يوضع الأرز بعد تصفيته من ماء الغسل - فوق خليط الروبيان - ثم يسكب عليه الماء المغلي مع كريم البصل، ويغلق القدر بغطاء محكم ويترك على نار متوسطة حتى يجف الماء، ثم يترك على نار هادئة حتى إتمام النضج، وإذا احتاج الأرز إلى ماء فينبغي رش الماء المغلي حسب الحاجة فوق سطح الأرز بطريقة متساوية بحيث يغطي السطح بأكمله.
- ٧ - بعد ما ينضج الأرز بالروبيان يرفع من على النار ويترك حتى يحين موعد تقديمه.
- ٨ - يوضع بعض الصنوبر مع اللوز المقشر في قليل من الزيت الساخن



ويقلب ثم يرفع من الزيت على ورق نشاف، ويترك حتى موعد التقديم، حيث يرش على سطح الأرز - أي على الروبيان.

٩ - يمسح القدر من الخارج بمنشفة مبللة

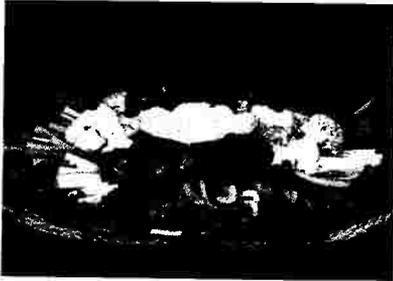
بماء بارد منعاً لالتصاق الطعام بقاع القدر وتسهيلاً لعملية قلب الأرز بالروبيان في طبق التقديم بحيث يكون الروبيان على سطح الأرز.

١٠ - يمكن إزالة شرائح الليمون التي أصبحت على وجه الأرز وقد صبغت باللون البني.

١١ - سوف يكتسب الأرز لوناً أصفر غامقاً أو بنياً حسب درجة لون كريمة البصل.

وإذا كنت من عشاق التغيير فأليك هذا الموقع الإلكتروني الذي يجعل من الطبخ رحلة غاية في المتعة والجمال، فتعال نقول وداعاً لكتب الطبخ، ولكن ليس لك غنى عن كتابنا هذا؛ لأن ما ذكرناه من وصفات سوف لن تجدونها مكتوبة بمثل هذه البساطة والسهولة في أي موقع على الشبكة العنكبوتية: [www.barbecuen.com](http://www.barbecuen.com)

### الصلصات:



تعد الصلصات من مكملات الطعام التي تمنحه المذاق اللذيذ الطعم، وللصلصات أنواع عديدة، فبعضها يعود للمطبخ الإيطالي، الفرنسي، السويسري، الصيني، المكسيكي، والشرقي وغير ذلك.

أنواعها:

الصلصة البيضاء "البشاميل":

تؤكل مع الدجاج والمكرونه المسلوقه، وتغطي بها صينية الكوسه والباذنجان.

المقادير:

ملعقتا دقيق أبيض منخول - ملعقتا طعام زبد - ذرات قليلة من الملح أو حسب الرغبة - بهار - فلفل أسود - فلفل أبيض حسب الرغبة - كوب من الحليب نصف دسم.

الطريقة:

- ١ - يترك الزبد فوق نار هادئة حتى يذوب.
- ٢ - يضاف الدقيق ويقلب جيداً حتى يتغير لونه وتظهر فقاعات على السطح.
- ٣ - يرفع من على النار ويضاف إليه الحليب البارد تدريجياً مع التحريك.
- ٤ - يملح ويبهر الخليط في أثناء التقليب.
- ٥ - يرفع الخليط على نار هادئة مرة أخرى ويترك حتى يصبح متوسط الكثافة، ويحتاج ذلك حوالي (٢ - ٣) دقائق، تستعمل فور الانتهاء من صنعها ولا يفضل حفظها بالثلاجة.

صلصة الفطر:

من المعروف أن الفطر "المشروم" نبات يحتوي على قيمة عالية من البروتينات، ويعد أيضاً من الأطعمة التي تقوي الجهاز المناعي، وتؤكل مع اللحوم والدجاج والأرز الأبيض والمكرونه المسلوقه.



## المقادير:

كوب من الصلصة البيضاء - نصف كوب من الفطر المقلب أو الطازج  
- ربع كوب من الزبدة المملحة - ملعقة طعام من البصل المفروم - قليل من  
الثوم المفري - ملح وفلفل أسود .

## الطريقة:

- ١ - طريقة إعداد الصلصة البيضاء "ذكرت سابقاً".
- ٢ - يقطع الفطر إلى حلقات خفيفة ويغسل بالماء جيداً ويصفى في  
المصفاة.
- ٣ - كمية البصل والثوم يمكن التحكم بها حسب الرغبة.
- ٤ - يقلب البصل والثوم في قليل من الزيت حتى يذبل البصل ويحمر لون الثوم.
- ٥ - يقلب الفطر في باقي كمية الزيت ويضاف إلى البصل والثوم ويملح  
ويبهر بالفلفل الأسود .
- ٦ - تضاف الخلطة السابقة إلى الصلصة البيضاء وتقلب جيداً .
- ٧ - تسكب في الصحن المخصص للصلصة وتقدم ساخنة فور صنعها، ولا  
يفضل حفظها في الثلاجة بل تؤكل طازجة .

## ٣١ صلصة الشواء:

تغطى بها المشويات من اللحوم والدجاج والسمك.

## المقادير:

نصف كوب من معجون الطماطم أو كوب من الكتشب - ملح - فلفل  
أسود - فلفل أبيض - ملعقة طعام خردل - قليل من الصعتر الناشف -  
قليل من الثوم المفري - قليل من البصل المفري - فلفل حار بودرة أو سائل.  
جميع المقادير حسب المذاق الشخصي والرغبة.

## الطريقة:

يوضع الخليط في وعاء على النار وفي حالة معجون الطماطم، يضاف كوب ماء مغلي ويضاف الثوم والبهارات وجميع المقادير وتترك حتى تطبخ الصلصة وتصبح ذات قوام خفيف، وقد تحتاج إلى ربع ساعة حتى تتماسك وتصبح على شكل صلصة، تقدم في الوعاء الخاص بها أو تحفظ في قارورة بالثلاجة لحين استعمالها.

## طريقة صنع بعض الحلويات:

### عزيزتي:



إن صنع الحلويات عمل مفيد ويتطلب كثيراً من توظيف الحس الفني، وصحيح أن المحلات تعج بأصناف الحلويات المختلفة وبأسعار معتدلة ولكن يختلف الأمر عندما يكون الصنع "بيتي"، وكثير من المحلات التي تقدم الحلوى على المستوى العالمي تقدر النوع المسمى "home made" أي المصنوع على يدي ربة المنزل، فهو نوع خاص وليس تجارياً أبداً، ويفضله معظم الناس، ورواد تلك المحلات يقصدونها على وجه الخصوص.

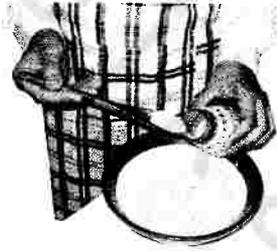
### سيدتي:

عندما يأخذ ضيوفك القادمين لزيارتك موعداً مسبقاً - مثلاً بأكثر من يومين - فإن باستطاعتك اختيار وتحضير أكثر من صنف من الحلويات وحفظه بالثلاجة وعمل الصنف - الذي لا يؤكل إلا طازجاً - في يوم زيارتهم نفسه لمنزلكم. أما إذا كانت الزيارة شبه مفاجئة وتم الارتباط مثلاً قبل يوم واحد فبإمكانك الاكتفاء بعمل صنف واحد من الحلويات التي يحتاج تحضيرها إلى مجهود وخبز بالفرن. أما بقية الأصناف فمن الممكن

أن تكون من الثلجات التي يسهل عملها دون بذل أي جهد أو وقت. وإذا كانت الزيارة سريعة فمن الممكن الاكتفاء بتقديم نوع واحد من الحلويات بالإضافة لنوع الموالح التي سوف تقدمينه. أما إذا كنت ستقدمين عشاء، فينبغي أن تكون الحلويات من النوع الخفيف الخالي من الكريمات والقشدة والدهون وخلافه، وإليك طريقة عمل بعض الحلويات المختارة.

## ١١ طبق السميد بالحليب:

### المقادير:



- ثلاثة أكواب سميد - كوب سكر -
- ثلاثة أكواب حليب قليل الدسم - كوب
- قشدة قليلة الدسم - ربع كوب ماء زهر -
- ملعقة صغيرة زيت دوار الشمس أو زيت
- الكانولا - مكسرات حسب الرغبة.

### الطريقة:

- ١ - يحمر السميد في الزيت قليلاً.
- ٢ - يحلى الحليب بالسكر حسب المذاق المطلوب ويترك ليغلي على النار.
- ٣ - يضاف الحليب المغلي إلى السميد ويترك على نار هادئة ويقلب ويحرك المزيج باستمرار بملعقة خشبية بها فتحة دائرية في المنتصف أو بمضرب أو خلاط يدوي حتى يغلظ قوامه وينضج السميد، وينبغي الابتعاد عن تكوين كتل من السميد مع الحليب.
- ٤ - تضاف كمية ماء الزهر للمزيج عند إبعاد النار عنه ويخلط المزيج جيداً.
- ٥ - يصب في صحن التقديم ويفرد فيه، ثم تفرد طبقة رقيقة من القشدة على وجهه.

٦ - يوضع بالثلاجة حتى يبرد ثم يزين بالسنوبر والفسق المشري أو اللوز المقشر.

ملاحظة:

يمكن الاستغناء عن كمية القشدة وذلك برش قليل من جوز الهند المبشور.

## أ القطائف المشوية بالفرن:

المقادير:



قطائف متوسطة الحجم (الكمية حسب الطلب) - مكسرات (حسب الذوق) - كمية من ماء الزهر - كمية من القطر البارد - قليل من الزبدة غير المملحة أو الزيت النباتي - سكر.

الطريقة:

- ١ - تفرى المكسرات (جوز، لوز، ... إلخ).
- ٢ - يوضع السكر على المكسرات وماء الزهر (حسب الذوق).
- ٣ - تحشى القطائف بالخلطة وتغلق جيداً بالضغط على الطرفين بعد طوي القرص الدائري.
- ٤ - تدهن الأقراص المحشوة بالقليل من الزبد أو الزيت.
- ٥ - تخبز القطايف في فرن ساخن حتى يصبح لونها ذهبياً وشكلها "مقرمشاً" وليس طرياً.
- ٦ - تغمر أقراص القطايف وهي ساخنة في كمية من القطر البارد، ثم تصفى في المصفاة، وبذلك نحصل على قطائف "مقرمشة"، أما إذا أردت أن تكون القطائف طرية فاغمريها في القطر الساخن.
- ٧ - تقدم ساخنة في صحن جميل بحيث ترص فيه بشكل مميز.

## طريقة تحضير القطر:

المقادير: تكفي (٤ أكواب من القطر)

سنة أكواب من السكر - كوبان من الماء - ملعقة صغيرة من عصير الليمون - قليل من ماء الزهر.

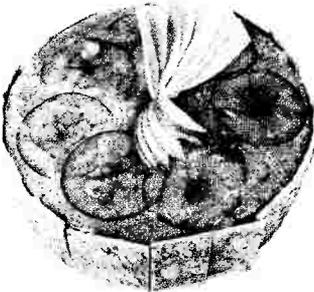
### الطريقة:

- ١ - يذوب السكر في الماء بتحريكه على نار هادئة حتى تظهر رغوة على وجه القدر.
- ٢ - ترفع الرغوة ويترك القطر يغلي مدة خمس دقائق.
- ٣ - يضاف عصير الليمون إلى القطر قبل رفعه عن النار بخمس دقائق؛ وذلك للإسراع من عملية تكوين القطر وفي الوقت نفسه لمنع إعادة ترسيب كرسطات السكر عندما يصبح القطر بارداً.
- ٤ - يرفع القطر من على النار عندما يصبح ذهبي اللون وليس بنياً ويترك قليلاً حتى يصبح دافئاً ثم يضاف إليه ماء الزهر.
- ٥ - يستعمل القطر حاراً أو بارداً حسب الطلب.

## الكيك شرائح الأناناس:

المقادير: تكفي (٨ اشخاص)

علبة شرائح أناناس - ثلاثة أرباع كوب من الزبدة غير المملحة - نصف كوب من السكر الأبيض - ثلثا كوب من السكر البني اللون (سكر القهوة) أو الكراميل - واحد ونصف كوب دقيق أبيض فاخر منخول - ملء ملعقة أكل من مسحوق الباكنج بودر - ملعقة صغيرة من محلول الفانيليا - بيضة واحدة مخفوقة.



## الطريقة:

- ١ - يذوب ربع كوب من الزبد على نار خفيفة ويضاف إليها السكر البني أو الكراميل ويحرك المزيج جيداً.
- ٢ - يصب هذا المزيج فوق الصينية المخصصة لخبز الكيك (قطرها ٢٥ سنتيمتراً وقاعها غير لاصق) وتصف فوقه شرائح الأناناس حسب الذوق من دون العصير.
- ٣ - يخلط الدقيق المنخول مع "الباكنج باودر".
- ٤ - تخفق بقية كمية الزبد بالشوكة - أو بالآلة الكهربائية الخاصة - مع الفانيليا، ويضاف إليها السكر الأبيض على دفعات، وتخفق بعد إضافة كل دفعة، ثم تضاف البيضة المخفوقة للخليط ويحرك جيداً بالملقعة الخشبية الخاصة.
- ٥ - يضاف خليط الدقيق و"الباكنج باودر" إلى مزيج الزبد على دفعات ويضاف نصف كوب من عصير الأناناس - من العلبة - بعد كل إضافة ويقلب المزيج جيداً.
- ٦ - يصب المزيج فوق شرائح الأناناس المرتبة في الصينية "قاع غير لاصق" ويخبز في فرن حار (٣٥٠ درجة فهرنهايت) حتى ينضج ويحتاج تقريباً مدة (٤٥ - ٥٠) دقيقة.
- ٧ - يرفع الكيك من الفرن ويترك حتى يبرد، ثم يمرر سكين حول جوانب الصينية ويقلب قالب الكيك على طبق خاص.
- ٨ - يسكب أو ينثر عصير الأناناس المتبقي فوق قالب الكيك وهو دافئ حتى يتشربه ويصبح لذيذ الطعم.

## الزلابية:

المقادير: تكفي (٦ أشخاص)



كوبا دقيق أبيض منخول (يصلح لجميع الأغراض)، قليل من الملح (بضع ذرات)، ملء ملعقة طعام من السكر الخشن، صفار ثلاث بيضات مخفوقة، نصف كوب لبن زبادي كامل الدسم، ملء ملعقة صغيرة فانيليا، نصف كوب سكر ناعم (بودرة) للتزيين، ملء ملعقة صغيرة مسحوق القرفة للتزيين، زيت نظيف للقلي يكفي لغمر أجزاء العجين.

### الطريقة:

- ١ - يخلط الدقيق مع السكر الخشن وقليل من الملح.
- ٢ - يمزج خليط البيض والزبادي وقليل من الفانيليا، ويضاف هذا المزيج إلى الخليط السابق ويعجن حتى يتماسك.
- ٣ - يترك مدة ربع ساعة في الوعاء نفسه ويغطى بمنشفة نظيفة حتى يرتفع العجين دون أن ينشف، ثم يقطع العجين إلى قطع صغيرة مكورة.
- ٤ - ينثر قليل من الدقيق فوق الطاولة وترق على سطح الطاولة كل كرة من العجين على حدة بشكل مربع أو مستطيل رقيق بسمك ورقة الكتابة.
- ٥ - ينثر الدقيق على وجه العجين المرقوق وتقطع على شكل مثلث.
- ٦ - يقدح الزيت على النار ثم تخفف الحرارة تحته وتقلي قطع العجين على نار متوسطة الحرارة حتى تنتفخ وتصبح ذهبية اللون.
- ٧ - ترفع قطع العجين المقلية "الزلابية" من الزيت وتوضع في مصفاة مصنوعة من السلك المعدني لتصفية الزيت الزائد، أو توضع فوق ورق ماص خاص بالقلي.

٨ - يعمل خليط من السكر الناعم والقرفة وبقية الفانيليا وتغطي به الزلاية الساخنة.

٩ - يفضل أكلها ساخنة.

## ١١ كيك التمر بالقهوة:

المقادير: (تكفي لعمل ١٢ قطعة متوسطة الحجم)



حوالي كوبان من دقيق أبيض منخول (لجميع الأغراض)، ملعقتا شاي "باكنج باودر" مسحوق، كوب ماء، بيضة كاملة، ثلث كوب زيت نباتي، ربع كوب سكر خشن، ملعقتا قهوة (instant coffee powder)، نصف ملعقة شاي من الملح، ربع كيلو جرام تمر دون نوى "يتم تفكيكه عن بعض".

### الطريقة:

- ١ - يضاف الدقيق المنخول مع مسحوق "الباكنج باودر" في وعاء ويترك جانبا.
- ٢ - يخلط الماء والبيض والزيت والسكر والقهوة والملح والتمر في وعاء الخلاط الكهربائي.
- ٣ - يخلط الجميع حتى يتكسر التمر إلى حجم أصغر ثم يضاف هذا المزيج إلى خليط الدقيق ويقلب حتى يبتل الدقيق.
- ٤ - يعبأ الخليط في قوالب ورقية خاصة بالفرن أو في قوالب معدنية مدهونة بقليل من الزيت بحيث يُمألاً ثلثا كل قالب فتكون هناك مساحة عندما يرتفع الدقيق في أثناء الخبز في الفرن.

٥ - تخبز القوالب في فرن حار مدة ٢٥ دقيقة.

٦ - يقدم الكيك ساخناً مع كوب من القهوة.



## ١١ مهلبية الموز:

المقادير: (تكفي ٤ اشخاص)

خمس موزات كبيرة الحجم - ملعقتا طعام عصير ليمون - نصف كوب سكر أبيض ناعم - واحد و نصف كوب من الكريمة قليلة الدسم - جوز غير مطحون.

### الطريقة:

- ١ - تترك للتزيين موزة وقليل من الجوز غير المطحون وملعقة من عصير الليمون.
  - ٢ - تهرس أربع موزات بالشوكة ويضاف لها السكر الناعم وبقية عصير الليمون.
  - ٣ - يطحن الجوز المتبقي ويضاف للخليط السابق.
  - ٤ - تخفق الكريمة بالشوكة وتضاف إلى المزيج السابق ويحرك الجميع.
  - ٥ - تصب مهلبية الموز في أطباق صغيرة ذات قاعدة مثل: كؤوس "الآيس كريم"، وترش ببقية عصير الليمون وتزين بشرائح مستديرة من الموز وكذلك الجوز الكامل (غير المفري).
  - ٦ - تبرد في الثلاجة لحين تقديمها باردة.
- ملاحظة: تصلح مهلبية الموز للأكل صيفاً وشتاءً كما تناسب الأطفال وكبار السن.

## ١١ حلوى الموز والتوت المثلجة:

### المقادير:



موزة كبيرة مقطعة إلى قطع صغيرة،  
علبة زبادي بالتوت (حوالي ربع كيلو  
جرام)، ملء ملعقة أكل سكر خشن، (٤ -  
٨) مكعبات ثلج.

### الطريقة:

- ١ - تخلط قطع الموز والزبادي والسكر في وعاء الخلاط الكهربائي حتى تصبح ناعمة.
- ٢ - تضاف أربعة مكعبات ثلج واحدة تلو الأخرى.
- ٣ - تخلط المكونات بعد كل إضافة حتى تتكسر مكعبات الثلج.
- ٤ - توضع المكونات في الثلاجة أو تقدم مع مزيد من مكعبات الثلج في كوب خاص.

## ١٢ طبق سلطة الفواكه:

### المقادير (حسب الطلب):



أنواع من الفواكه التي تدخل في تكوين  
طبق سلطة الفواكه: التفاح، الكمثرى، الموز،  
الجوافة، الخوخ، المشمش، الفراولة، التوت  
بألوانه، الكرز بألوانه، العنب بأنواعه وألوانه،  
الرمان، البطيخ، الشمام "الكنتالوب"، جريب فروت، البرتقال، الليمون،  
اللارنج، اليوسفي، الكيوي، الافوجادو، الأناناس، جوز الهند الطازج،  
الرامبوتان، المانجو.

## طريقة عمل جميع أنواع السلطة:



١ - يتم اختيار الفواكه الطازجة.

٢ - يتم تقشير الفواكه وبالنسبة للتفاح والكمثرى والموز يرش عليهم بعض ذرات من ملح الطعام وعدة نقاط من عصير الليمون الحامض لمنع اسوداد اللون بعد التقشير.

## صلصات ذات مذاق خاص لسلطات الفواكه:

بعض الناس يحبون عمل صلصات للسلطات وتختلف حسب المذاق والنكهة المعروفة في كل بلد، فمثلاً بعضهم يستعملون عصير الليمون لجميع أنواع السلطات، وآخرون يفضلون عصير الأناناس، وغيرهم يستعملون أكثر عصير الرمان. كما يمكن استعمال الماء المثلج مع قليل من السكر المذاب وبضع قطرات من ماء الزهر أو ماء الورد. كما يجب الكثيرون عصير البرتقال والمانجو والفراولة لعمل الصلصة، ويمكن استعمال الحليب أيضاً. وكل هذه تعد صلصات مناسبة لتصب فوق سلطات الفواكه بعد إعدادها وقبل تقديمها مباشرة.

تقدم سلطة الفواكه طازجة في كؤوس صغيرة ذات قاعدة مرتفعة مثل كؤوس "الآيس كريم" وتغطى بالصلصة حسب الذوق، كما يمكن إضافة المكسرات أو الكريمة المخفوقة أو كرات الآيس كريم حسب الطلب.

## 🍷 أنواع سلطة الفواكه:

يمكن تصنيف سلطة الفواكه إلى عدة أصناف:

١ - سلطة الفواكه الملونة: يدخل في تركيبها مجموعة من مختلف أنواع الفواكه بحيث يغطيها في النهاية عدة ألوان مثل: التفاح، العنب الأسود (يزال البذر)، الفراولة، الكيوي، المانجو.

٢ - سلطة الفواكه الصفراء: تتكون من الفواكه ذات اللون الأصفر بعد تقشيرها مثل: التفاح، الكمثرى، الموز، الجوافه "يزال البذر"، الشمام "الكنتالوب"، والبرتقال "تزال القشرة الداخلية لشرائح البرتقال" أو اليوسفي أيضاً.

٣ - سلطة الفواكه الحمراء: تستعمل في إعدادها الفواكه ذات اللون الأحمر مثل: الفراولة، الكرز، التوت الأحمر، البطيخ، العنب الأحمر، والرمان.

٤ - سلطة فواكه شرق آسيا (أ): تفتح ثمرة جوز الهند - بعد تقشيرها من الخارج - ثم يكشط ما بداخلها بالمعلقة فتخرج اللبابة البيضاء الطازجة على هيئة رقائق نصف دائرية. وتقطع ثمرة الكيوي إلى شرائح مستديرة بعد تقشيرها وتترك لتسبح داخل عصير ثمرة جوز الهند الذي يملأ الثمرة من الداخل. كما يمكن أيضاً إلقاء ثمرة فاكهة الرامبوتان بعد التقشير، وهي لبابة تشبه الجيلاتين الأبيض.

٥ - سلطة فواكه شرق آسيا (ب): يمكن الاستغناء عن جوز الهند وتقطع فواكه شرق آسيا مثل: الكيوي، الأفوكادو، الرامبوتان، المانجو، الموز، والأناناس وتعمل بها سلطة الفواكه ويصب عليها الصلصة حسب الرغبة.

٦ - سلطة الفواكه الحمضية: تعد هذه السلطة من الفواكه الحمضية مثل البرتقال، اليوسفي، جريب فروت، الليمون، اللارنج. وينبغي إزالة البذور وكذلك القشرة الداخلية الخفيفة التي تغطي الشرائح بعد تقشير الثمرة من الخارج.

٧ - سلطة فواكه الموز والجوافه بالحليب: يقطع الموز والجوافه "بعد إزالة البذور" ويصب عليها الحليب البارد المحلى بالسكر، ويرش فوقها المكسرات حسب الطلب، وأيضاً قليل من قطر العسل أو العسل النقي "عسل النحل" وتترك بالثلاجة حتى تبرد.



٨ - سلطة الفواكه بالآيس كريم: يمكن وضع بعض من كرات الآيس كريم حسب الرغبة في طبق التقديم، ثم تصب من حولها أي سلطة فواكه من (١-٦) كما تضاف المكسرات على الوجه.

**كيف تستعدين لاستقبال ضيوفك دون موعد سابق!! كوني مستعدة للمفاجآت:**



في كثير من الأحيان تصادفنا مواقف لا يمكننا التردد فيها فقد يقوم ضيف واحد أو عائلة بزيارتنا المفاجئة بمنزلنا دون موعد سابق، أو قد يصدف أن نقابل شخصاً عزيزاً علينا في أثناء التسوق ونرغب بشدة في دعوته لزيارتنا في منزلنا في اللحظة نفسها، خاصة إذا كان سيغادر بالسفر في اليوم نفسه أو الذي يليه ولا وقت لديه، أو أن يحضر ضيف من بلد آخر لزيارتنا دون موعد بسبب أننا قد خطرنا على باله عندما هبط إلى ديارنا، أو أن يحضر الزوج أو الابن بعض الأصدقاء دون موعد، فعلى الرحب والسعة. ولكن الحلول السريعة لضيافة ضيوفنا معروفة، فمن الممكن أن نحضر طعاماً جاهزاً (وجبة كاملة) من المطعم دون اصطحابهم إلى خارج المنزل، أو إحضار نصف الوليمة من المطعم ونكمل الباقي من المنزل، وهناك حل ثالث وهو اللجوء إلى ما هو مخزون في الفريزر من حساء وخضار ولحم ودجاج وسمك وصلصات وسلطات وخلافه. فكيف يكون ذلك سهلاً وربة المنزل غير جاهزة للاستقبال منذ وقت؟

يلزم ربة المنزل أن تأخذ الأمر ببساطة شديدة وترحب بالضيوف بوجه بشوش وتعرف منهم موعد مغادرتهم إن كانوا على سفر بسيارة أو طائرة وخلافه. أما إذا كانوا مقيمين لليوم التالي فلديها المزيد من الوقت

للتصرف. ففي حالة السفر في اليوم نفسه يمكنها تقديم حساء العدس وقطع الدجاج المشوية وبعض الفطائر (الزعر والاسبانخ) والبيتزا وسلطة الباذنجان المشوي بالطحينة وطبق من المكرونة الاسباجتى بصلصة الطماطم، ويكون طبق الفواكه هو الصنف الحلو بجانب احتفاظها ببعض أنواع البسكويت والكعك لتقديمه مع الشاي. فعليك بتجميد ما سبق ذكره من الطعام في الفريزر ما عدا المكرونة التي تسلق في حينها ويمكن وضع الجبنة الموزيلا على وجه المكرونة في صينية وأيضاً إضافة بعض الفطر (المشروم) والزيتون المقطع ووضعها في الفرن (الشواية) مدة خمس دقائق إذا لم تكن صلصة الطماطم جاهزة لديك من قبل. وهناك في الأسواق صلصات محضرة وجاهزة للطوارئ وما عليك سوى خلطها بالماء حين الاستعمال، وإذا لم يسعفك الوقت لتقطيع السلطة الخضراء فبإمكانك وضعها في وعاء زجاجي شفاف دون تقطيع، ومن يريد أكل السلطة فليقطعها بنفسه، ويمكنك تقديم سلطة الحمص (معلبات) وسلطة الزبادي والخيار وهكذا تقدمين الضيافة بطريقة سهلة وممتعة.

### وقفة مع الاقتصاد المنزلي:

التخطيط في ميزانية الأسرة لمصروفات الإجازة الصيفية:



لاشك أن الأسرة بحاجة إلى التمتع بالعطلة الصيفية سواء كان ذلك في ربوع البلاد في الداخل أم السفر إلى أرجاء المعمورة خارج الوطن. وينبغي عند التخطيط للميزانية السنوية - هذا إذا كان هناك ميزانية لدى الأسرة - أن تؤخذ بعين الاعتبار مثل هذه الإجازات.

إن الفرد منا في أثناء تـمضيته للعطلة السنوية يأخذ راحته التامة ويجلب ما يحلو له من مأكـل ومشرب ومشتريات. ولا يتمكن أحدنا من ذلك إلا إذا كان قد عمل حساباته بدقة وجمع ما يكفيه من مال في بند الإجازات أو العطل. وبإمكانه أن يستمتع بعطلته بطريقة متواضعة وليس

من المفروض أن يكون هناك نوع من الصرف ببذخ حتى يشعر أو يحس من داخله أنه في عطلة فإن كثيراً من الناس يربطون ما بين العطلة وهدر المال بلا تعقل، ينطلقون في الأسواق لاقتناء ما يحتاجون وما لا فائدة منه، المهم أنهم قد تسوقوا، ونجدهم أيضاً منتشرين في المقاهي والمطاعم طيلة اليوم ولا يعطون لأنفسهم وقتاً للراحة أو الشعور بالاستجمام.

إن الإجازة الصيفية تحلو إذا كانت على هيئة استجمام في المنتجعات الصحية التي يمكن للفرد أن ينعم فيها بفائدة المياه المعدنية التي تتبع من العيون الساخنة الطبيعية. أو يصعد إلى المرتفعات الخضراء ليستمتع بالهواء الطلق العليل. أو يستمتع بأشعة الشمس الذهبية على ضفاف الأنهار أو على شواطئ البحار أو البحيرات أو بجوار شلالات المياه. ولا يمنع الفرد نفسه من ممارسة هوايته المفيدة أو التعرف على بعض الأمور الجديدة التي من الممكن أن يضمها إلى هوايته المفضلة عن قريب. ولنقتصد في مصروفنا، إن المال إذا صرف في زيارة متحف أو مكتبة أو في سبيل ممارسة هواية نافعة لا يؤسف عليه، بينما إذا أهدر المال في أمور أخرى غير مجدية فعندها يكون تبذيراً غير محمود.

### الزوجة العاملة:



إن الزوجة العاملة سوف تؤمن دخلاً مناسباً تساعد به نفسها وزوجها وعيالها، وتجعل من هذه الوظيفة دعماً وسنداً ومصدراً لدخل ثانوي للأسرة، على أن يكون الرجل "رب الأسرة" هو المصدر الأساسي للدخل حتى تكتمل الصورة

الاجتماعية لرب الأسرة أمام أعين عياله بشكل واضح. إن المجتمع لا يطالب الزوجة العاملة بأن تقف متفرجة حيال مشكلات زوجها المادية، بل بالعكس فإنها مطالبة بمد يد العون له ولكن بشرط أن يعترف بينه وبين نفسه على الأقل بأن لوجودها في حياته دوراً بناءً وأن دورها مكملٌ لدوره

في الحياة. وطالما أن المرأة لا تنسى واجبها تجاه زوجها وأبنائها وتتخرط في الأعمال التي تتلاءم مع ظروفها البيئية والاجتماعية وقدراتها العملية والتعليمية بالإضافة لانضباطها في العمل في ظل تعاليم الشريعة السمحة، فلا جناح عليها إذا شعرت بالاعتداد بنفسها وبعملها.

### الزوجة الموظفة وحقها في دخلها الشهري:

أيتها الفتاة، عندما تخطبين لفتى أحلامك لا تنسي أن تناقشيه في موضوع دخلك الشهري سواء أكان هذا الدخل قليلاً أم كثيراً. إن أوجه صرف راتبك الشهري كثيرة، فقد تصرفين جزءاً من دخلك الشهري لصالح الوالدين أو لأحد إخوانك الذكور الأصغر منك سناً والذي مازال في حقل التعليم، أو على إحدى أخواتك التي تحتاج للمساعدة بمصروف شهري، وعليه أن يعرف إذا كنت تخصصين جزءاً من دخلك للصرف على رعاية الأيتام أو لصالح إحدى الجمعيات الخيرية. أو كنت معتادة على اقتناء الذهب والمجوهرات بجزء من دخلك أو صرف جزء من المال على سفرياتك إلى الخارج أو ما شابه ذلك. فعليك مصارحة زوج المستقبل بجميع أمورك حتى لا يأتي يوم بعد ارتباطك الشرعي به ويسألك فيما تنفقين دخلك أو يحاسبك عليه أو يطالبك بتسليمه دخلك الشهري أو جزء منه على الأقل. وعلى العموم هناك أمور قد لا تتمكنين من التوقف في الصرف عليها بسبب زواجك مثل: رعايتك لشؤون أسرتك الكبيرة ومشاركتك لمجتمعك، أما إعجابك بالذهب والمجوهرات فقد تخففين من ممارسة هذه الهواية، وكذلك عليك بإعادة النظر في سفرياتك إلى الخارج والتنسيق مع زوجك في إعداد الجو المناسب للسفريات.

وإذا تناولنا الموضوع من الناحية الشرعية، فإن الشرع يجيز للمرأة أن يكون لها ذمة مالية مستقلة عن زوجها. وكذلك يمنح الشرع الزوجة فرصة إكرام زوجها ومساعدته مادياً إذا كان محتاجاً، أما طريقة إكراهها على دفع راتبها أو جزء منه للزوج فهذه مرفوضة شرعاً وعرفاً. ولكن على

الزوجة الاتفاق مع زوجها إذا كانت تريد منذ البداية أن تفصل بين دخلها ودخله المادي دون إثارة أي مشكلات حيال هذا الموضوع. والحقيقة أن من حق الزوج منع زوجته من التبذير وصرف مالها بغير حساب أو في أوجه غير صحيحة، وعليه نصيحتها بعمل حساب المستقبل عندما تكبر الأسرة وتصبح مسؤولة عن أبناء وبنات المستقبل. وبإمكان الزوج عندما يكون حسن النوايا أن يخدم مصالح زوجته المالية ويرشدها إلى الطرق السليمة لاستثمار هذه الأموال بالطرق المشروعة فيما يعود بالنفع على الجميع. وبالطبع فإن على الزوج تأمين المأكل والمشرب وكسوة الصيف والشتاء لزوجته، وكذلك مساعدتها في إدارة شؤون البيت سواء بإحضار من يخدم بالبيت مثل العاملة المنزلية أو قيامه ببذل المساعدة الفعلية أو الوجدانية لزوجته العزيزة. وبالمقابل يتوجب على الزوجة عدم الإسراف في الطلبات التي لا داعي منها أساساً. وإذا أرادت الزوجة صرف أي مبلغ بطريقتها الخاصة في اقتناء أشياء تخصها فهذا عائد لكامل رغبتها الشخصية وليس من حقه منعها إلا عند الضرورة، وحين يدخل الموضوع في دائرة الإسراف والتبذير أو العناد والاستبداد بالرأي من قبل الزوجة.

### الثريات والميزانية:



إن الحياة جميلة وتعج بالمباهج والكماليات والمناسبات السعيدة. ولكن كل ذلك يحتاج إلى تغطية مادية. وقد تظهر الثريات على شكل مجاملات؛

مما يجبرك على تنسيق حفل استقبال في بيتك، بالإضافة إلى ذلك فقد تصطحبين هدية معك وأنت تقومين بأداء واجب اجتماعي كزيارة مريض أو تهنئة لقدم طفل سعيد أو لزفاف أحد الأقارب أو الأصدقاء. فمن يا ترى من الزوجين يتحمل جميع الأعباء المالية المتعلقة بالثريات؟ إذاً لابد من وجود بند خاص في ميزانية الأسرة لتغطية الثريات. وقد يكون تمويل هذا

البند مشتركاً بين الزوجين، بحيث تضع الزوجة جزءاً من دخلها الشهري في الصندوق الخاص لبند مشتريات الثريات وكذلك الزوج. ويترك هذا الصندوق مثله كمثل حصاله النقود التي يملؤها الطفل يومياً بما يتبقى معه من مصروف جيب. فقد يمر شهر أو أكثر دون حصول أي مناسبة تستدعي صرف المال، بينما تهل علينا أشهر أخرى مصروفاتها دسمة مثل: الأعياد وأشهر الصيف التي تكثر فيها إقامة الأفراح والليالي الملاح مما يستدعي البدء في عملية المجاملات والتهاني، وتستنزف بذلك الميزانية إن لم يكن هناك احتياطات في صندوق الثريات. أما بالنسبة لحجم المشتريات أو ثمنها فهذا يعتمد على ما سبق وأن قدم لك وأنت عروس، فهناك من أقاربك ممن تقدموا لك بهدية ثمينة، وآخرون كانت الهدايا المقدمة من طرفهم متواضعة، فعليك بالنظر في هذا الأمر ورد الهدية بمثلها، ولكن بإمكانك التصرف الحسن حيال هذا الموضوع. وصحيح أن الهدية شيء جميل ومفرح، ولكن في بعض الأحيان تعد عبئاً ثقيلاً على الفرد خاصة إذا كانت ميزانيته لا تسمح بذلك بسبب دخله المحدود. وفي هذه الظروف قومي برد الهدية بالطريقة التي ترفعين بها العتب وتقومين فيها بأداء الواجب الاجتماعي، وبذلك تكونين لست ملومة أو مقصرة في صلة الرحم القريب أو البعيد. وكما قال المثل الشعبي: "على قدر فراشك، مد رجلحك" وأيضاً فإن الله لا يكلف نفساً إلاّ وسعها. وتظل الأيام كالدواليب تدور ويستقبل الفرد التهاني ويقوم الأحياء بمجاملته، ويعمل بدوره على رد جميع المجاملات وهكذا دواليك فلتدوم الأفراح.

