

المقدمة

(شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ) [البقرة: ١٨٥].

شهر رمضان.. شهر الصوم والعبادة والزكاة والخيرات والمغفرة.. وكثيراً ما نستعد له ونقبل عليه آمليين أن نطهر نفوسنا وننقى أرواحنا بكثرة تلاوتنا للقرآن الكريم والإكثار من الصلوات تبتلاً إلى الله عز وجل، ومعظمنا يغمره التسامح والرفق والمحبة في هذا الشهر الكريم، حتى أننا أحياناً نتمنى أن يكون هذا الشهر العام كله.

ولكن للأسف معظم السيدات لا يستمتعن بالقدر الكافي من العبادة في هذا الشهر لأنهن يردن أن يميزن هذا الشهر عن غيره في تقديم وجبات الطعام حيث غالباً ما يلتف أفراد الأسرة حول السفرة الرمضانية، لتوحيد موعد الطعام، وتريد كل أم أن تشجع الأبناء على الصيام وخاصة الصغار منهم فتحاول أن تغريهم بالأصناف العديدة المتميزة.

ولذا قررت أن أعد لكل ربة منزل هذا الكتاب، ربما ساعدها وخلصها من حيرتها في التفكير فيما تعده للطعام يومياً.. متناولين فيه أطعمة للثلاثين يوماً فطوراً وسحوراً وأيضاً الحلويات والعصائر والمثلجات وطريقة عمل هذه الأصناف.

وهذه مجرد نماذج ويمكن استبدال يوم بأخر أو الاكتفاء في يوم بالطعام المتبقى.. وهكذا كما نفعل جميعاً.. وسأضع فصلاً عن الأكلات بديلة للحوم.

وسأستهل كتابى هذا بفصل تمهيدى عن المرضى والأمراض المتنوعة
ووجوب صيامهم من عدمه.

كذلك سأوجز فى هذا الفصل طريقة حفظ الأطعمة المتنوعة ربما ساعد
هذا فى توفير الوقت إذا أعدت مسبقاً..

وفى النهاية سأفرد فصلاً للعيد وأصناف الأسماك المتنوعة.. وطريقة عمل
كعك العيد، والبيتى فور، والغريبة، والمنين والفظائر بالعجوة والشوريك.

وأخيراً أتمنى أن أكون ساهمت ولو بقدر قليل فى إضفاء البهجة على قلب
كل أم.. تقبل الله منها ومنا.

منى زايد

